



Gender Equity Issue

vol. 6
2014.06.30

性不性別由你

身體綻放的力量

性/身體·孕不孕
女人、山、力量
遊走在躁鬱中
帶著妳的愛滋發亮



友善基地
臺中醫院婦女保健中心

性別櫥窗
我和我的身體已經夠好了！
<BJ 單身日記>

心靈深呼吸
五十歲之後的美麗-紅棗核桃露

2014 SUMMER

發行人 王秀燕
編輯委員 廖素玲、陳坤皇、劉宏忠、
莊世煌、賴綠如、郭俐君、
劉郁玟、黃淑貞、施郁榛、
詹雅菁

出版發行
臺中市政府社會局
臺中市西屯區臺灣大道三段99號3樓
(04)2228-9111分機37603

企劃策編
財團法人天主教曉明社會福利基金會
臺中市西屯區光明路160號2樓
(04)2452-4410

創刊日期 民國101年11月30日
發行日期 民國103年6月30日
編印 長江廣告有限公司

TCCGPN 1010904060



Preface.

局長序

你 / 妳有多久沒有好好關心自己的身體？

你 / 妳知道現在自己的身體狀態好嗎？

你 / 妳注意到現在自己身體的狀態傳遞給我們的訊息嗎？

身體是我們一輩子的好朋友、家人，與我們一起生活、如影隨形……同時也是父母賜予我們在這世上最珍貴、獨一無二的禮物，也是世上「唯一」的個體，因此我們應多傾聽自己身體傳遞的聲音、了解自己身體的感受。

隨著時代轉變，身體自主權、個別差異的觀念漸漸傳達、影響現今的社會大眾，也因著這樣的轉變，讓人與人之間有更多的尊重與發展。

因此，本期主題內容「身體綻放的力量」想與您分享：親善醫療環境、家暴事件服務處、女人爬山的力量，女力超讚等，看看不同處境時的「身體」如何面對並展現他 / 她的力量與極限！期藉由本期的閱讀，讓大家能重新思考、調整自我對「身體」的侷限，拋開既有的想法、刻板印象，挑戰超越「綑綁自己」的那道隱形界線，讓我們更愛自己、珍惜自己！

臺中市政府社會局 局長

王秀燕

1 一局長序

幸福指南

2 一推動親善醫療環境

國際天秤

5 一性別觀點納入公共衛生，提升婦女健康生活品質
關於婦女健康的 10 個事實

NPO 新視界

8 一陪妳 / 你走一段
臺中地方法院家庭暴力事件服務處

微笑臉譜

12 一歸零再開始的女律師 - 許儷淳

平權轉運站

16 一此身 身體綻放的力量

17 一孕 / 不孕

21 一女人、山、力量

24 一「此身」性的身體 生的身體

28 一遊走在躁鬱中

32 一帶著妳的愛滋發亮

友善基地

36 一般勤款待「妳的身體」
臺中醫院 婦女保健中心

心靈深呼吸

39 一五十歲之後的美麗 紅棗核桃露

當影像遇見性別文化

42 一女力超讚！

數字會說話

44 一關於身體，我想說的不只是……

樂活主張 Happy Life

46 一我不和你談論身體…除非我在身體之中

性別櫥窗

48 一我和我的身體已經夠好了！
BJ 的單身日記 (Bridget Jones's Diary)

性別瞭望台

52 一性別國際新聞

文 / 臺中市政府衛生局 圖 / 臺中市衛生局、中山醫院

推動親善醫療環境



* 以人為本的醫院樂得兒產房 - 從待產到生產均在同一空間

營造性別友善的空間 - 就醫環境

過去我們了解，病患可能因對於就醫環境感到不安，而忽視了自我身體不適，未能充分就醫；或因醫療專業之威信，使得民眾久而久之對醫院或醫事人員之言行無法抗拒，尤以女性在婦產科及因乳房問題看診時最難為情，進而放棄接受必要的診療，實在可惜。

因此，為了打造性別友善的就醫環境，維護應有的就醫權益，衛生局（以下簡稱本局）近年輔導臺中市各醫院，逐步配合政策，提供性別就醫須知資訊、鼓勵看診中有親人全程陪伴、給予充分隱私空間、檢查時有適當的覆蓋、醫事人員觸診前詳細解說，並尊重病患，對於相關需求給予協助等。

今年更與性別議題專家攜手訂定「醫院性別友善就醫環境評核表」，督促各醫院加強隱私的維護、維護病人就醫權益，提供更人性化、更方便、更貼心的就醫環境。

讓看醫生不再是件麻煩事 - 預防篩檢

乳癌及子宮頸癌位居癌症十大死因第 4 位及第 10 位，嚴重威脅婦女健康。為了讓女性朋友擺脫「看醫生是件麻煩事」的觀念，建立積極的健康態度與行為，本局結合各醫療院所，提供優質的婦女癌症篩檢服務：

1. 設置「快速門診」服務：

提供 30 歲以上婦女免費子宮頸抹片檢查，可免於繁瑣的醫院行政流程，感受更溫馨且便捷的服務，提高女性朋友朋友的篩檢意願

2. 社區及職場定點服務：

提供 45-69 歲婦女 2 年 1 次的免費乳房攝影篩檢，讓社區民眾及職場勞工能享有就近、便利的篩檢服務。

3. 設置假日及夜間篩檢服務：

依婦女需求，於社區及醫療院所增設夜間與假日場次，提高職業婦女篩檢

便利性。

從懷孕到生產的一路陪伴 - 母嬰親善院所

本局推薦母嬰親善機構（如附表）為最適宜培育下一代的首選，您可以獲得的優質服務有：

1. 懷孕初期醫護人員開始協助準爸媽準備如何哺乳，特別重視與寶寶互動。

臺中市母嬰親善醫療院所
(102 年認證通過名單)

區 別	名 稱
中 區	澄清綜合醫院
西 區	衛福部臺中醫院
東 區	臺安醫院
南 區	中山附醫
北 區	中國附醫、新亞東婦產科醫院
西屯區	臺中榮總、澄清綜合醫院中港分院、林聖凱婦幼診所
南屯區	林新醫院
豐原區	衛福部豐原醫院、莊婦產科診所、優生婦產科診所、新惠生醫院、呂維國婦產科診所
潭子區	臺中慈濟醫院
大甲區	李綜合醫院、光田綜合醫院
沙鹿區	光田綜合醫院
梧棲區	童綜合醫院
太平區	國軍臺中總醫院
大里區	大里仁愛醫院

2. 生產後 30 分鐘內寶寶可和媽媽直接肌膚接觸，享受溫暖懷抱。
3. 24 小時親子同室，爸媽可隨時觀察並滿足寶寶的需要，親密的互動讓寶寶享有安全感並減少受感染的機會。
4. 醫護人員全程陪伴爸媽哺育初乳及學習照顧寶寶，儘早熟悉寶寶的習性。
5. 醫護人員也會教導如何在出院後持續哺乳。

帶著傷心向前行 - 提供性侵受害者安全環境

每一個人都有身體的自主權，自己要做自己身體的主人。對於自己的身體需要好好的保護、愛護，不讓別人侵犯，也不侵犯他人。若被別人碰觸，而感到不舒服、討厭、不受尊重或受到惡意侵犯的感覺，請勇於說「不」，拒絕、離開或向可信賴之家人或親友反應。如遭受疑似性侵害之情事，請勿更衣、沖洗身體或丟棄任何有關的證物，並立即撥打 110 或 113，尋求專業協助。

為提供性侵害或家暴被害人安心、溫馨之處所，本局已請臺中市 14 家驗傷採證

責任醫院周詳考慮被害人身心狀態提供服務：

1. 關懷：驗傷過程中請醫護人員或社工人員解說、陪伴、關心、給予支持及安撫，最後再提供被害人相關衛教資訊。
2. 隱私：提供隱密、單獨的診療及會談空間。
3. 流暢：足夠的作業空間且動線流暢
4. 溫馨：佈置擺設溫馨化。
5. 告知：相關處所張貼處理流程或防治宣導海報並告知被害人後續步驟。

臺中市衛生局黃美娜局長表示，身體自主權攸關每個人的尊嚴與價值。我們尊重每個人，每個人都都要愛惜自己。本局做了很多努力，打造更友善的就醫環境，希望大家不再因為難為情或感到麻煩而放棄自己的權益，能夠好好利用各項貼心的服務，體現自己的尊嚴與價值。



文 / 顏玉如 (臺灣警察專科學校兼任講師、臺灣防暴聯盟研究部主任、暨南大學社會政策與社會工作研究所博士生)

性別觀點納入公共衛生，提升婦女健康生活品質

關於婦女健康的 10 個事實

儘管在大多數國家婦女的預期壽命高於男性，但一些衛生和社會因素綜合起來導致婦女的生活品質較低，而不能平等的獲取資訊、護理、基本衛生措施與健康照顧責任平等分擔等，都是進一步增加了婦女的健康風險。

2014 年婦女節前夕，世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)，以下簡稱 WHO，特別指出，全球目前有高達 80% 的衛生保健服務是在家中提供的，而且幾乎是由婦女擔此重任，然而，女性在承擔家中的衛生保健服務時，不

僅是無酬勞動，且大多得不到支援和認可，是形成多數女性健康與生活品質低落的主要原因之一。因此，WHO 除特別感謝女性長期改善全人類健康的奉獻精神外，也特別呼籲各國政府應加強改善女性家庭健康照護的問題處境。

除此之外，基於「性別」所存在的女性健康危害，包括身體、性暴力、性傳染病、愛滋病毒/愛滋病、肺病、生殖健康、老年女性醫療保健不足等，其中吸菸問題是年輕婦女中一個越來越大的威脅；而且發展中國家妊娠和分娩期間的死亡率始終很高。WHO(2011)發布了對婦女健康具有嚴重威脅婦女健康的10個真實處境，包括：

處境一：

男性吸菸的比率往往比女性高10倍。但是，由於近來菸草推銷活動積極針對女性，致使發展中國家年輕女性的吸菸率迅速上升。女性戒菸通常不太成功，復發情況比男性要多，而且尼古丁替代療法在女性中似乎不是十分有效。

處境二：

婦女和女童繼續面臨需要緊急關注的性別脆弱性，特別是在撒哈拉以南的非洲，因為感染愛滋病毒的所有女性有80%生活在該地區。改善婦女和女童獲取愛滋病毒檢測及各種關懷、治療和支助服務（如子宮頸癌篩查或診斷）的機會，都應要求制定針對婦女和女童的具體性別指標和基準。

處境三：

全世界15%至71%的婦女在其生命的某個時刻曾遭受親密男性伴侶所施加的肢

體或性暴力。這種虐待現象發生在各種社會和經濟背景下，對婦女的健康造成嚴重後果，從身體傷害到意外懷孕，性感染病，精神創傷（如憂鬱症等）及其他慢性疾病等。

處境四：

一些研究顯示，多達五分之一的婦女報告在15歲之前受到性虐待。

處境五：

儘管早婚現象在減少，但今後10年內，仍估計有1億女孩將在18歲之前結婚。她們占發展中國家（不包括中國）青春少女的三分之一。而早婚的少女往往對性以及性傳染病、愛滋病的風險更缺乏認識與預防方法。

處境六：

每年約有1,400萬青春少女成為母親。這些小媽媽們90%以上生活在發展中國家。

處境七：

每天有1,600名婦女、1萬多名新生兒由於妊娠和分娩期間可預防的併發症而死亡。幾乎99%的孕產婦死亡和90%的新生兒死亡發生在發展中國家。

處境八：

經殺蟲劑處理過的蚊帳可以減少孕婦及其孩子的瘧疾病例。婦女賺取一筆收入

後，往往比男人更可能去為家人購買蚊帳。但是，蚊帳的使用通常與生活習慣有關，而這些生活習慣有時使婦女不能實際使用蚊帳。

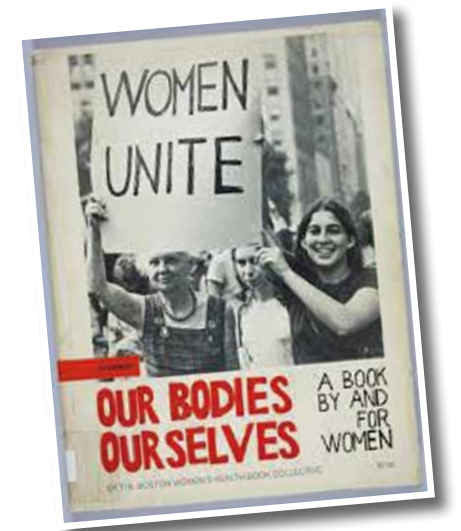
處境九：

在大多數國家多由婦女負責做飯。當她們在現代化廚具或傳統爐灶上做飯時，每天都會混雜地吸入上百種污染物。在全世界每年死於慢性阻塞性肺病的130萬婦女當中，50萬要歸咎於這種室內煙霧。相比之下，每年死於慢性阻塞性肺病的男性中僅有約12%與室內煙霧有關。妊娠期間，如果發育中的胎兒接觸這類有害污染物，可能導致出生體重較低甚或死產。

處境十：

心血管疾病、癌症、糖尿病、憂鬱症和其他精神性、神經性和物質濫用的疾患，對健康的影響一度被認為主要發生在富裕國家。而今，全球各地的婦女日益感受到這種影響。事實上，在高收入國家的成年婦女中，有80%的死亡是由非傳染性疾病造成的；而低收入國家的成年婦女中，只有25%死於非傳染性疾病。

為徹底改善上述諸多女性健康問題，性別主流化、千禧年發展目標等一系列聯合國性別政策，均強調將性別觀點納入公共衛生的重要性，意即在公共衛生方



* 女人的身體，由自己做主

面，應考量社會、文化及生物等因素對於不同性別者所造成的作用與影響，並且據以改善規劃衛生醫療效率、提升覆蓋率和公平性。而WHO也將加強分析與改善、回應性別問題能力，包括建立以性別為實證基礎的資訊、制定規範和標準、開發各式工具，擬訂指導原則，制定政策和實施方案等，以及透過各式訓練來提升各級人員性別意識及工作能力，以確保性別平等和公共衛生公平性得以納入醫療衛生的組織工作中，落實以人為本的健康醫療精神。

資料來源

■ WHO, <http://www.who.int/features/factfiles/women/en/>

圖片來源（依出現順序）

1. 引用日期：5月26日，2014年，取自 <http://weighing-success.blogspot.tw/2013/05/may-13-2013-national-womens-checkup-day.html>
2. 引用日期：5月26日，2014年，取自 http://sites.duke.edu/docst110s_01_s2011_bec15/womens-health/



* 今年夏天與服務對象至萬里溯溪，一起體驗面對脆弱的力量！

文 / 編輯室 圖 / 家庭暴力事件服務處

陪妳 / 你走一段 臺中地方法院家庭暴力事件服務處

成立於民國 94 年的臺中地方法院家庭暴力事件服務處（以下簡稱家暴服務處），由現代婦女基金會承辦，以協助家庭暴力受害者面對訴訟困境。服務內容包括陪同出庭、與受害者討論安全計畫、提供社會福利資源、支持性會談等服務外，並持續推動友善司法環境。

出庭前 / 出庭後

因為多數人人生平未進出過法院，不清楚到底會發生什事，對於未知感到緊張和焦慮，家暴服務處的社工在出庭前會先評估當事人的出庭經驗、法律知識、安

全危險和情緒狀況等等，並與當事人做角色扮演、協助證據評估與整理，幫助釐清事發脈絡。

而出庭時的陪同，能幫助當事人穩定情

緒，才不至於因為太焦慮或緊張而無法完整回答法官問題，當日甚至可能會碰到施暴者或其家人，當事人會再被掀起不堪的傷痕，因此在這個過程中社工的陪伴能具有支持作用。

出庭後，家暴服務處的社工會再與當事人討論後續處理計畫，釐清當事人的期待與實際落差，以及是否需要其他社會福利資源協助。

出庭前中後的服務模式來自於現代婦女基金會二十幾年的經驗累積，一次又一次陪著當事人闖蕩進入司法領域，才能拼組成現在完整細緻的服務流程。

暴力樣貌的變與不變

家暴服務處的服務案件有八成為因為婚姻暴力而進行訴訟，另外也發現家庭照顧者糾紛案件越來越多，多為老人照顧問題而引起手足親屬間的爭吵，甚至是虐待。截至今年六月止服務案數已達 1,000 人次，即將超過當年度預期服務數，家暴服務處陳怡伶督導表示，聲請並不是因為家庭暴力忽然變多，而是因為大家開始意識到暴力不是表達親密的方式，暴力就是暴力，並且在遇到困境時能尋求外部資源協助自己面對。

雖然大家已能意識到在親密關係裡的肢



* 彼此連結讓我們更有勇氣



交織，是無法一刀兩斷的，很多互動名為關心但實為控制的行為，這些都是隱藏於生活細微裡，陳督導表示：「看不見的權力控制是最難證明的，但是更不能因此否認其存在」。

而即使現在大家對於聲請保護令已經不陌生，然而實務上會發現有高達四成的聲請人被法院駁回或勸退撤回保護令。聲請保護令必須要填寫和調閱相關資料，需要花費一些時間，並非單純的至警局報案即可，有很多聲請人會感到不解和錯愕，明明我是受害人，為什麼還需要

這些流程，因此反而選擇放棄。另一方面「以和為貴」的家庭觀念讓當事人只得選擇隱忍自己的委屈。家暴服務處在服務過程中除了與當事人討論整體法律流程，更在意的是背後文化脈絡和性別權力結構影響。

重寫自我對話

「湖溪，沿溪谷逆流而上，需要視地形起伏攀登，時而高繞、時而泳渡，需要全然的投入與冒險」

陳督導表示 2011 年現代婦女基金會領著一群家暴受害人們攀登雪山，扭轉女性被動軟弱的刻板印象，並改變了她們自我對話模式，願意相信改變的可能性，督導自己也親身一起陪同參與，雖然過往這類體驗教育比較多用於青少年，但是看見婦女們展現了更豐厚的生命底蘊更是讓人動容。

也因此經驗，臺中家暴服務處也將在夏天時帶著一群服務個案們到萬里湖溪，這群歷經生命磨難的女人，有年輕、有年長；有的人還在婚姻關係裡掙扎、有的人對於生命感到無助，不變的是對於

自我的那份追尋，讓她們願意踏入勇氣河道裡，沿著溪水渡回真實的自己，誰說女人不能是人生裡冒險王？

臺中家暴服務處是殷殷切切的夥伴，努力推動著使司法環境更加友善；是忠實可靠的夥伴，陪著當事人歷經跌撞的親密關係，在人生道路起伏裡，陪妳 / 你走一段。

臺中地方法律家庭暴力事件服務處
 服務內容：法律諮詢、陪同出庭、討論安全計畫、資源連結
 地址：臺中市西區自由路一段91號（第二辦公大樓）
 電話：(04)2223-2311 轉 3991-3993





文 / 編輯室 圖 / 許儼淳

歸零再開始的女律師 - 許儼淳



執業律師 / 臺中市性騷擾防治委員 / 曾任職日本東京松尾綜合法律事務所

20年前由國小教師轉任律師，工作模式下會啟動「超級機車」的「龜毛」個性，因為她期許謹慎處理每件個案；與當事人討論案情時，不脫教師性格，在訴訟成敗之外，以深入淺出方式解說案件法律要件與攻擊防禦重點。日常生活中，她則是步伐閒散自在、有書報雜誌便可足不出戶的阿宅。

像是馬克吐溫筆下調皮愛冒險的主人翁，她任意跨越性別刻板界線。她自知人會做出錯誤判斷、同時也深信人能悔過向善，所以贊同應認真討論廢除死刑及替代方案；至於性別平權，她樂觀地認為能藉由各種努力而逐漸落實。



Q/ 當初是什麼原因讓您想從事律師工作？

在我擔任小學教師第二年時，因父母擔任親友借貸的保證人而連帶受到法院查

封扣押，當時家中經濟狀況不佳，此事如同晴天霹靂，全家驚慌失措深刻體會求助無門的痛苦。為避免日後重蹈「不懂法律而受害」的覆轍，遂在姐姐的鼓

勵下開始自修法律，那時想法很像是「有病治病、沒病強身」，把法律視為保障權益的工具。

我認為司法是目前相較公平且可信賴的制度，但所有制度均需仰賴人力執行，即使自律甚嚴的司法人員亦必然遭逢「人力有窮盡」的時刻，因此絕對難以避免偵查審理程序中的誤差或誤判。倘若我擔任司法人員事後發現自己判斷錯誤，我必定自責甚深、難以原諒自己。再者，我清楚自己帶有些許放蕩不羈的個性，當年也沒通過司法特考，所以研究所畢業後就安心適性地轉任律師，獨立執業後更能自主選擇案件、專心研究案情，努力為當事人爭取權益保障。

Q/ 以女性身份擔任律師曾經遇到性別刻板印象嗎？

部分民眾確實存有「誤以為男性律師或年長男性律師必然有豐富實務經驗」之性別刻板印象，但這種觀點不會對我產生不利影響。我認為，律師工作目標在於藉由與當事人溝通討論、分析各項事證的利弊得失、控制法律風險、降低損害，增進彼此理解與建立信賴基礎。以前擔任受僱律師依指示承辦案件時，客戶會將對老闆律師的信賴基礎擴大延伸到受僱律師而不問性別。目前資訊管道多元，當事人多是參考「專業度」與「信賴度」而選定合作律師，未必會以「性別刻板印象」作為選擇標準。

比較有趣的倒是會有當事人基於求神問卜及搏杯擲筊的結果，指名要我協助處理訴訟案件。老實說，能獲得「神明揀選指定」，總是讓我很開心。

Q/ 您覺得律師界裡有性別差異嗎？

統計學有個常態分配的觀念，所以我認為每個領域或職場都會有各式各樣的人，律師業也不例外。如果服務品質因人而有所差異，我認為那應該是跟「個性」有關，而非性別因素。

Q/ 以女性身份擔任律師的優勢是什麼？

在家庭暴力和性騷擾事件中，仍以女性受害人居多，同為女性能多些共通的生活經驗，也許能多些同理心。但我仍然強調，許多事情的處理因應方式，都是取決於「個性」而非性別因素。

Q/ 曾經待過日本律師事務所，您覺得和臺灣的工作環境有什麼不同嗎？

依我個人經驗，凡是拼命工作的律師，不分國內外大概都有著極其類似的樣貌：工作超時、經常加班、剝削自己的睡眠與日常生活等等。在日劇看到上班族下班後去居酒屋喝酒暢聊，在日本實際上則是外帶超商速食回辦公室繼續加班，其實沒有電視劇那麼浪漫啊，不過倒是抽煙抽很兇。

我在日本東京的松尾綜合法律事務所工作期間，老闆松尾翼律師滿頭白髮、個性爽朗、外觀很像愛因斯坦，曾留學美國、專精破產法，以禮相待女性律師、兼有長者的親切，所以完全沒有一般日本企業常見「職場男尊女卑」的情事。

Q/ 您會形容您是什麼樣特質的律師？

每個法律案件都涉及當事人身家性命和財產等重要事項，所以我期許自己要極盡謹慎與努力，因此對於工作品質會有很「機車」的要求：例如若工作一小時已能使書狀達到相當於 75 分的品質，但我可能會用加倍甚至更多的時間，期望能引用更完整的法令和覓得更有利證據，只求達成 85 分以上的品質。

然而，有時投入這些工作時間仍找不到有利事證、當事人也未必能察覺其中有哪些服務品質的差異性，但在決定接案前就會評估自己能否幫上忙、或做到何種程度，更何況也向當事人收取服務費，當然要盡力不留遺憾，這些就是我實踐自己信念的基本功課。

我把自己歸類為認真工作型的人，但我相信每個人都有自己的樣子，不宜有刻板界定，無論是否擔任律師或從事其他職業亦不問性別。

Q/ 那您喜歡現在的自己嗎？

從小家境不佳，父母忙於生計，除了提供基本生活需求外無暇理會子女其他成

長面向與心理需求，有點像是「放牛吃草」的教養態度，於是讓我在成長過程中發揮了頑皮不羈的本質、自行衝撞應對外在環境的規範與約束，從小也不勉強去迎合他人，頗能照自己方式生活，但仍會自我提醒避免傷害他人，我還蠻喜歡這樣自然而然長成的自己。因為曾接受師範教育訓練和法律課程，所以我認為人要能珍惜自己、悅納自己、並且尊重包容他人，才容易讓自己安心自在。

Q/ 您對於律師工作最喜歡的部分是什麼？

許多民眾遇到法律爭議事項，經常造成心理上莫大壓力，藉由律師提供協助，通常能抒解或釋放部分壓力，有時還能獲得有利判決度過難關並解決問題，這種為他人化解疑難的心理滿足，就是讓我喜歡律師工作的最大成就感來源。

有時判決結果雖不盡如人意，但當事人也能在案件處理過程中獲得法律資訊、從繁雜事證中釐清癥結建立邏輯，作為日後參考，也算是與當事人的共同學習。

此外，律師賺取的服務費確實高於平均薪資水準，所以律師工作不僅能獲得成就感也讓我賺取生活所需，一舉數得，真讓我開心。

Q/ 對於想投入律師工作的女性，您會給予什麼樣的建議和鼓勵？

律師經常在爭議對立的雙方間擔任橋樑



與溝通角色，因此，不分性別或行業別，專心傾聽當事人或客戶話語的意願，應該是最基本的功課。

法律爭議事件發生時，必然引起當事人的情緒波動，可嘗試先關心當事人的情緒感受、細膩傾聽，尤其對造當事人經常會提及爭議都是源自「奇摩子（日語「氣持」的發音，意指「情緒感受」）的問題」。若當事人的心情受到關注，也許爭議事項就有了轉圜的餘地與契機，這也就是通稱的「先處理心情、再處理事情」的原則。

再者，不同專業領域都可能發生法律爭議、執業過程也可能承辦各類型案件，為提升處理法律業務的敏感度與判斷力，我認為務必要保持學習的熱情，倘若無法親自體驗的事項亦可透過大量閱讀代之，藉以拓展思考面向與視野，必能累積為當事人妥善規劃、設想周全的實力。此外，多接觸不同領域的人、對人保持

熱情、願意主動關心他人、對世事保持好奇心，都能讓自己在生命、生活、與生計等三個面向同時獲得持續成長的動力。

Q/ 最後對於性別平等您想說說什麼？

性別平權是從人權思想而來，而這是我們過去成長過程中所欠缺的經驗與思考面向，幸而現已制訂相關法律制度予以保障。再者，現在資訊管道多元、流通迅速，性別平權一詞可謂耳熟能詳，但要達到全面落實、讓性別平權意識生根茁壯，仍仰賴每個人有意願隨時檢視自己的生活經驗與性別觀點、調整言行、尊重各種性別或性取向，方能杜絕社會上各種形式的歧視。

我始終相信人心願意向上向善者居多，社會品質必能日漸提升，具有性別平權意識的民眾越多，就越能杜絕性別歧視、減少暴力，讓人際互動更加安心、自在。

此身 身體綻放的力量



孕不孕



女人山力量



此身 性的身體 生的身體



遊走在躁鬱中



帶著妳的愛滋發亮

我思我見



>>> 許雅惠

國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系副教授。
專長：家庭政策、性別與社會政策、婦女福利服務、社會福利理論、社會政策分析。
足跡遍佈各族群、身份、階層，以女性視野，悠遊於性別及家庭之間。

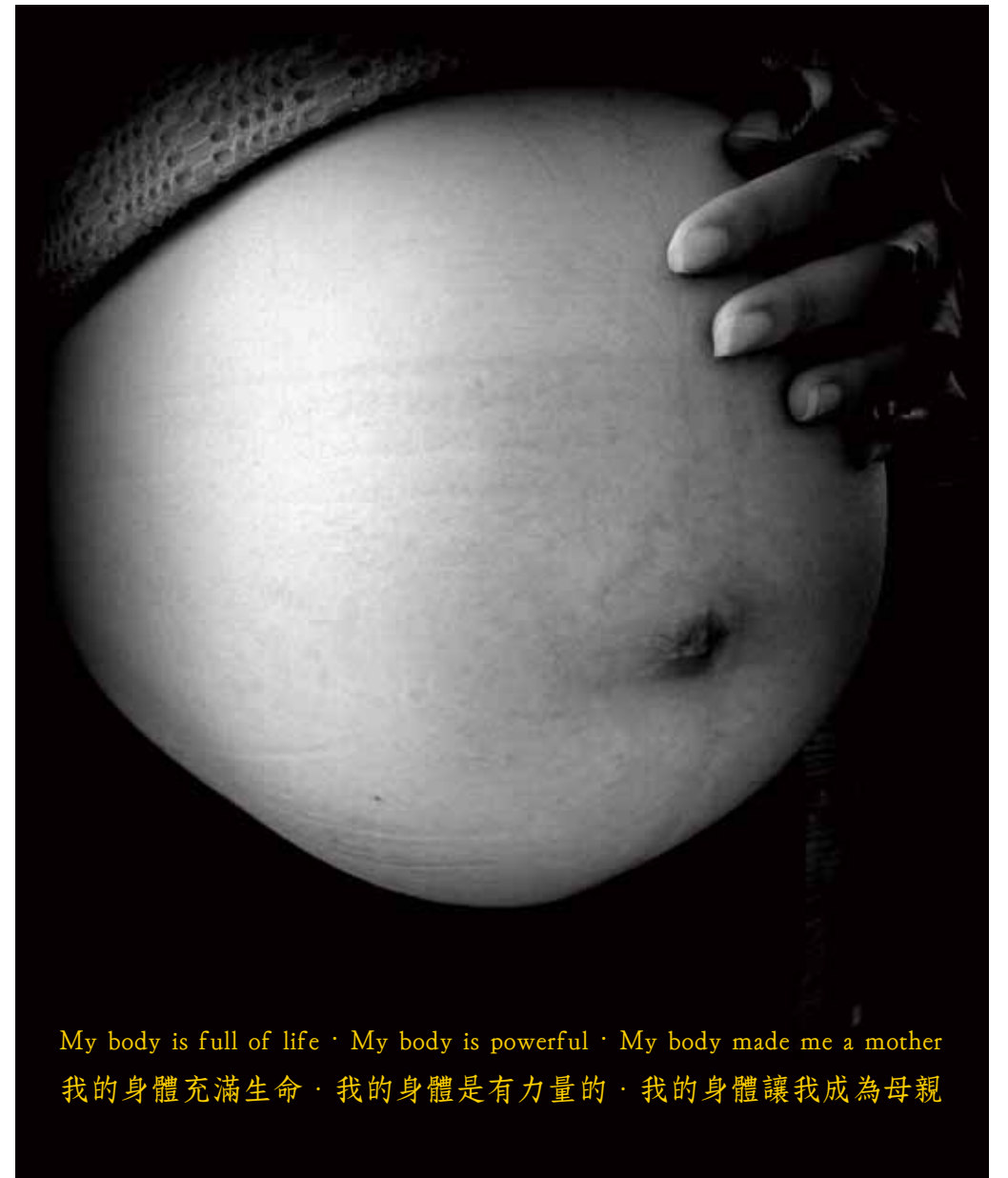


>>> 范情

東海大學通識教育中心兼任講師，台灣女性影像學會常務理事。
專長：媒體素養教育、性別平等教育、採訪寫作。
致力於婦女/性別/媒體教育、開拓女性文化。

part. 1_ 孕 / 不孕

文 / 編輯室 圖 / Judy



My body is full of life · My body is powerful · My body made me a mother
我的身體充滿生命 · 我的身體是有力量的 · 我的身體讓我成為母親

「如果擁有雙子宮、少一顆腎臟、輸卵管阻塞都不能阻止我想生育的心，那還有什麼好擔心的？」Judy，48歲，婚齡

18年，育有一子13歲。醫生曾說她很不適合懷孕，她也從來沒有想過，想要一個小孩這麼難，結婚後五年才懷孕，



* 孩子讓我學習如何愛自己

那幾年四處求神問佛、服下不少昂貴的「包生子」偏方、進行無數次的人工受孕、甚至已經準備好要做試管嬰兒。

不孕 --- 如果女人沒有孕育生命

有幾千個日子裡，Judy 的生活重心都放在生小孩上，覺得如果沒有生育身為女人的自己就會不完整，日常生活變成一場生小孩戰爭，她戒除嗜喝的咖啡、茶，從素食者開始吃肉食，那時候跟身體的關係好緊張，因為過度控制讓她產生高焦慮，以前覺得年輕就是本錢，不特別

在意身體狀況，結婚後才發現自己不適合懷孕，親朋好友三不五時也會關心的探問：「什麼時候才要生小孩？」、「怎麼結婚這麼久都還沒有生？」看著身邊的姐妹淘一個接一個互相分享肚皮隆起的喜悅，Judy 會責怪自己和自

己的身體無法達成期待。先生的態度比較是隨遇而安，「既然我們都努力了，沒有就沒有，也許不要把那麼多的焦點都放在想生小孩這件事，是不是把眼光拉回來，我們怎麼好好過兩個人的生活」。

也許有社會價值對於女人的期待、有自我對於孕育生命的渴望，讓她沒有辦法想像如果她沒有小孩。Judy 現在想想也很驚訝自己當初的執著，準備懷孕的她很不喜歡自己的身體，除了討厭它的



* 孕育生命

合作，也因為打排卵針會產生水腫、體脂肪沉積，追求完美的個性讓她太急著想要達到目的，手臂上的排卵針孔、吞下去每一口苦澀藥物，都是又一聲期待落空的嘆息。

孕 --- 如果女人願意孕育自己

後來如她所願懷孕生子後，才發現自己跟身體的相處功課正要開始，生產後的體重增加了 10 幾公斤，完全無法恢復到

從前的體態。剛生完時，其實很不開心，不太喜歡自己的樣子，有 1、2 年的時間都在適應外型的改變，也抓不到該怎麼穿衣服，生完孩子後的她很少出現在照片裡，因為感到自卑。

慢慢開始控制飲食、規律爬山，逐漸消除水腫促進代謝，她試著接受外型不會再恢復成期待中的樣子，但是她願意好好的跟現實的自己相處，用現在的身體

去買適合的衣服，她可以挑選襯托她的衣服，而不是由外表來控制她。

「女性天生有一種很堅持的毅力，如果妳很想要某種東西，就會很努力去追」後來她才明白這個過程其實是身體在告訴她，先回過來看看自己，在孕育另一個生命之前，要先好好的照顧自己；而不管發生任何的變化，都試著與身體找到平衡的相處方式。Judy 覺得現在跟身體的關係，就像媽媽與孩子，雖然歷經了忽略、過度控制、沮喪，即使如此她仍願意像照顧孩子一樣的善待自己。

「在我成為妻子之前，我跟身體不熟識；在我成為母親之前，我厭倦身體的不爭氣；所幸在我終於完成角色之時，我領悟得以開始與我的身體共存。」

完整的身體，完整的女人

文 / 范情

女性「身體」是第二波婦女運動關注的主題。本文以女性的妻、母角色為界，從 Judy 具體的生命經驗，敘述女性個人與身體的相處體悟，終能善待身體：「跟身體的關係，很像媽媽與孩子，雖然歷經了忽略、過度控制、沮喪，即使如此她仍願意像照顧孩子一樣的善待自己。」但過程中，不免仍將身體當作可取用、可評價、可獲得的「對象」。究竟身體和你有甚麼關係？

身體就是自己，因沒有達到自己（或社會）的期望、想像而厭倦身體，就是厭倦自己。女性懷孕是女性的一種特殊身體經驗，但每個人可以有許多獨特的經驗，也不一定能擁有所有獨特的經驗，孕 / 不孕其實關係的是自己 / 身體的人生規劃，而完整女人生命的定義，恐怕也因時代、社會條件等變異而不同。

關注身體，須意識社會、文化對身體的期待、限制，可能侷限女性，希望女性能漸漸突破傳統女性角色看自己（身體），身體的膚色、樣貌、態勢就是目前的自己，而每一個自己都可以是完整的生命。



* 2010 年在玉山

part. 2_ 文、圖 / 大壁虎

女人、山、力量



「妳要在山上露營喔！」

「妳好勇敢喔！」

「哇，她一個女生可以背那麼重耶！」



在軟弱的身體裡是無懼

我一直都很喜歡山，算算那些年拉著朋友們的衣角跟著上高山也有好幾年了，

心裡一直有個小小的願望，「想要一個人在山裡待個幾天！」那一年，覺得時機到了，想送自己一個特別的生日禮物，於是，開始在心裡展開作戰計劃，要選什麼樣的山呢？

認真評估自己的身體狀況、登山經驗，加上因為膽子沒有很大顆還有懼高症，完全沒有要攻頂的野心！而且因為是第一次一個人登山，不能讓阿母擔心，必須平安回家。所以得選條撤退容易，最好是有爬過的，當然得是最愛的三千公



尺以上高山，仔細篩選過後，那就非合歡山莫屬了！

在瘋狂迷戀合歡山系的那兩年，幾乎每個月都要上山去報到，山上的花、草、樹木、眾生和山神，都是能夠安撫我那在城市朝九晚五焦躁鬱悶心靈的老朋友。

很喜歡走進山裡，因為，山裡有股神奇的力量，不管是男人女人老人小人，在祂裡面，你會懂得什麼是謙卑，俗仔跟勇者的區別，在於「態度」！在祂裡面，我發現從前因女權意識而武裝起來的自己終於可以派不上用場，跟朋友一起爬山，剛開始會擔心身為女性的自己拖累別人，而特別要求自己要做好體能訓練，後來才搞清楚，把自己訓練好這件

事，無關乎性別！

要一起爬山，找夥伴時通常會找體能差不多的，因為沒有人會想要無端增加自己的負重！讓自己的狀態跟夥伴差不多，才能好好享受一趟山之旅。在山上，不能逞強，誰需要幫忙，大家就會去幫忙，體力好的不一定是男生，掛點的不一定是女生，在祂裡頭，那就是身體構造以及有沒有好好鍛鍊自己的差別而已。

原以為一個人去爬山，只是單純想為自己建立信心，無關乎證明女性能力，但是往更深層看去，事實上，終究無法逃避：「該如何為身為女性的自己建立信心？」或許自己一直太害怕成為一個無用的花瓶，被當成柔弱的女人，也實際

發生自己學習的權利因為被別人「幫忙」給剝奪了，我常常不要別人的幫忙，因為總覺得沒有自己做過就是學不會，卻也因為這樣的拒絕，無形中在自己跟別人中間築了一道隱形的牆。

比我以為的還多的身體力量

『如果我是男性，一個人爬山的選擇是不是就變得比較「正常」？如果我是男性，是不是就不會被質疑體能和毅力能否克服攀登高山？』這些疑問也會繚繞心頭，但是後來我終於搞懂一句話：「置身事外」，當你站在外圍，分別心就會跑出來，可是當你站在核心，你就得真實的去衡量事情的本質。爬山最基本需要的是敏銳的觀察和感覺，辨別天氣變化、自身體能、山路狀況，爬山需要跟山的節奏同步，甚至要能捨得「攻頂」，每個人的節奏與速度都不一樣，個人的英雄主義可能反而會連累自己，真實看見我身為女性的能力和狀態，然後跟著山的呼吸走。

一個人的山，肩膀發疼時，就卸背包聳聳肩；膝蓋發抖時，就坐下來揉一揉；大腿發痠時，就停下來搥一搥；黑夜來時告訴自己不要怕，這個女性身體可以承擔的比我自己的多！

自在的力量

文 / 范情

作者梳理女性與登山經驗，陳述身為女性的體悟，就像「見山是山，見山不是山，見山還是山」般，峰迴路轉。

藉由登山挑戰社會對女性身體的限制與不信任，她無懼「軟弱」的身體，勇敢上山；除了愛山，她也在山裡檢視自己，發現以「女性」自處，武裝、修飾皆無用，在山裡，完全要看山的「臉色」；終能褪下社會、文化的「性別」制服，回到本初，不再有男人、女人區別，「忘了『我是誰』」，只有山和自己。

享受自然，享受身體，享受身體與自然合一；曾被制約的女性自己（身體），從求生存的本能中解放，真實地面對山、面對自己。和山在一起後，身體誠實地反應酸、疼、不適，作者自在面對，還是那個自己，一個女性的身體，但她已知道自己（身體）可以擔待、承受比「社會」想像的還要多。



part. 3_ 文、圖 / 編輯室

「此身」性的身體 生的身體



鳶尾花，擁有粗大的根，寬闊如刀的葉，花形柔媚如翩翩起舞的蝴蝶，具有非常強韌的生命力，花語為優雅的心，隱含深深祝福之意。

紫鳶，X歲，四年前曾經從事性交易工作，歷時約一年多，問她對於這份工作喜歡嗎？她說：「是無奈之中的選擇」。



為了生活的性

四年前發生一場車禍加上左手掌有一片明顯菸疤，應徵一般工作處處碰壁，所以最後選擇到小酒店陪唱歌，慢慢的會有熟客點檯帶出場，剛開始出去只是陪吃飯、喝酒，不一定會有性關係，後來老板介紹要不要賺外快，才開始半兼差。其實在選擇進入這個行業之前就想過可

能會有這一天，紫鳶說：「其實我是不排斥，我不偷不搶，靠自己身體賺錢養家，別人沒有資格評論我活下來的方式。可是我知道做不久，因為孩子一天天長大，即使沒說一樣會觀察媽媽的行為，所以後來還是決定離開」。

紫鳶覺得最愧疚的還是對於女兒，她很努力在扮演好媽媽的角色，自認為對於女兒的付出不會比任何人少，卻似乎無法給女兒一個完整無憂的家。家人只知道紫鳶在聲色場所當服務生，隱約猜到從事性交易，但因為彼此鮮少往來所以家人的反應也不得而知。

新聞常常對於性交易有很多貶低的報導，但是這是整個社會對於她們的不友善，她覺得有些人七老八十還得拉老臉用身體賺錢，而且不管什麼客人都要接受，其他人反而更要敬佩她們不是嗎？她認為社會不必投以異樣眼光，因為如果今天可以做正常工作，誰要用身體賺錢？

紫鳶當時收入每個月約有4、5萬元，似乎不夠開銷，她坦承以前會誇大事實，告訴客人她已經

三餐困頓無法供養孩子，而嫖客有時會給她幾千元生活費用，雖然生活很辛苦是事實，但自己也不願意再欺騙人家的感情和金錢。

為了性的生活

紫鳶當時會認真研究色情片，仔細分析和觀摩，做好準備如何取悅對方。這個經驗也會對於她與現任男友的性愛關係有所幫助，而藉由性，不管是與他人或是自慰，其實也會讓她紓解壓力，不用依賴藥物。





紫鳶說自己會過濾客人，感覺有怪癖的人就寧願不接，不要為難自己，她很重視性行為的安全，但是也很無奈的說，雖然她可以保證自己身體安全沒有傳染病，也希望客人要戴保險套，但是當客人拒絕時自己也只得接受。

她最喜歡自己的臀部和小腿，最不喜歡的身體部位是眼睛，但不管喜不喜歡聽起來都是因為旁人的評價而決定。她的身體常會有過敏現象，甚至會因為下體發癢而抓到流血，有時還會有異味，所以都得用婦潔液清洗或是使用很多護墊讓自己更舒服，她盡量不想花錢看醫生，因為擔心會檢查出大問題要花更多錢。

當性是一份工作時，紫鳶跟身體的關係是探索、厭倦、互相利用，身為主人的她可以有所決定也有無可奈何時；隨著

生活的流轉，現在的身體幫助她一點一點拼回屬於自己的人生，願能為女兒紮實的編織一個家。

在愛和渴望之中匍匐前行

紫鳶一直很期待能找到一個伴侶是可以支持和引領她，雖然跟現任男友在一起，彼此的情感糾葛似乎仍無法安定，但是她覺得男友能給她正確的知識和價值，讓她變得更好是她很珍惜的。當初一個人帶著女兒從南部來到人生地不熟的臺中，就是想靠自己的雙手賺錢，讓看不起她的人，對她刮目相看。

她現在在小吃店做大夜班，負責廚房工作，因為煎煮油炸常被燙傷，大量的清潔劑洗出了富貴手，每個印記都紮實的在身上留下了傷痕。從小就是苦著長大的她說自己很耐痛，不管是心裡的或是身體的，如果真的為了生活，不管做什麼其實都一樣。

但是只要一投入最愛的手工藝製作，她下垂的眼角頓時上揚，紫鳶很喜歡坐在電腦桌前研究最新樣式的做法和步驟，

手裡端詳著自己琢磨整晚的黏土、串珠、十字繡、拼布，她可以全然的投入其中。她最喜歡挑戰很少人做的樣式，那種成就感會覺得自己在發光，用針線穿引對於生活的注視，用碎布縫合對於人生的渴望，不管有沒有成功，重要的是習得技藝的過程。雖然手工藝品不好賣，無法以此維生，但卻可以幫助她轉移注意力，在每日奔波的生活現場裡為自己按下暫停鍵，重新呼吸。



* 我的創作 - 象徵力量的彩虹蛋糕

紫鳶。紙鳶：好風憑借力、送我上青雲

文 / 許雅惠

性工作在各國是合法的；德國 2002 年同意把性交易視為工作；瑞典則於 1999 年立法完全禁止性交易。

臺灣在 2009 年時曾因大法官 666 釋憲文，認為社會秩序維護法中「罰娼不罰嫖」的法律違背了性別平等精神，因此責令內政部應修改法律。時至今日，台灣雖然有地方政府得設置性交易專區、專區內性交易合法的規定，但全臺灣仍未出現任何專區，顯示我們的社會價值與文化仍無法完全認同性工作之存在！

女性主義對性工作該不該合法化有不同看法，但她們都有一個共同的基礎論述，那就是，將性交易的起因與本質，視為一種對女性的結構性壓迫：貧窮是最基礎的物質結構壓迫，而各種以男性為中心的性論述，則在精神層次上扮演另一個隱形的壓迫源。

物質與精神層次的壓迫，則正好在性工作者身上形成交互雙重作用：她們因貧窮而販賣性，因販賣性而被剝奪人權與尊嚴。

紫鳶，一個女人美麗、堅韌的名字；但命運卻常像是一隻空中的紙鳶，漂盪、顛簸、翻騰，另一端被牢牢網綁在貧窮與父權的木樁上。期待有一天，女人不僅有如鳶尾花般的堅韌生命，更有著「好風憑借力，送我上青雲」的志氣與豪情。

遊走在躁鬱中



是的，身體不再是我的

尋求機構協助之前有在工作，但不知為何突然覺得身體很累，沒辦法思考，平

常例行在做的事，卻得花上更多時間進行，甚至無法完成。覺得自己在公司裡是個累贅，很怕遇到同事，怕他們會覺

得我成事不足敗事有餘，漸漸不與人說話。後来越加嚴重，無法出門。

開始躺床，負面的想法一直在腦中出現，不斷貶低自己，認為周遭的人都在說我壞話，對任何事情都不感興趣、提不起勁，放任自己一直躺在床上，大部分都在睡覺，睡眠時間很長，那時候的身體很無感，當時是夏天，即使房間溫度很高，人一直在流汗卻不覺得熱，睡覺還蓋著被子。不會有飢餓的感覺，所以可以好幾餐都沒吃東西，但有時又會無緣由的想吃東西，但不是因為餓，就是想吃東西，甚麼都好，整個暴飲暴食卻又不會有飽的感覺出現。

同時還有一件事發生，莫名的掉眼淚，情緒忽然很低落，沒有任何想法或事情發生，一股情緒上來就開始掉眼淚，這跟之前不易掉淚的我差異很大，面對這些都覺得是自己的不好，所以才會這樣，很厭惡這樣的自己。

接下來的感覺很奇妙，有一種跌掉谷底，卻莫名的興奮了起來，整個狀態與上述完全不同。人變得感覺體力很好、腦袋一直在思考停不下來、很亢奮、負面消極的情緒減少許多、覺得自己很厲害，以為自己好了。當時根本不知道是病狀的另一種型態—躁症，直到過了好一陣子又開始變得畏縮、疲憊。

是的，身體在求救

母親很擔心，希望能請專人跟我談談，一開始都不回應甚至拒絕，最後願意跟母親去找社工，也是因為想告訴她，不要白費心這一切都是沒用的，所以在第一次碰面時，我什麼都沒說就結束了。很奇怪，隔沒幾天我自己打電話給社工，並哭著說我不想這樣我想改變，不知為何有如此行為，看似是在求救，但在剛開始幾次的會談中，自己卻又是封閉且不願配合，現在回想起來其實很矛盾。

再接著幾次的會談中，發現對於要出門以及與人對話不再那麼害



怕，透過對話，慢慢去思考，有哪些原因形成今天的自己。從訪談過程中學習試著自己找答案，社工、諮商師從旁協助，幫助自己從逃避轉成面對，進而解決問題。

其中談到是否需要就醫，聽到時還蠻訝異的，因為在這過程中並不覺得自己是生病，只是心情不好，不過並沒有排斥，當時心想只要是對我有幫助何嘗不可。

第一次看診時記得很清楚，醫院離家裡有段距離，竟然毫不思考的決定獨自騎車前往，這是從躺床至今離開家裡最遠的一次，然後被要求填寫自己為何求診及遇到什麼問題。一拿到紙便開始寫所有的事情經過，很奇怪的是所描寫敘述都是自己身體不舒服、心情低落的過程，明明就是這陣子發生的事，在填寫時卻覺得是在寫很久以前的事，甚至覺得事情好像沒有自己所描述的那麼嚴重，這種相反的認知，讓我感到疑惑和訝異。經過診斷得到了答案，是雙極性情感異常：有著情緒上的落差、身體感覺的差異。

是的，我和我的身體願意共同承擔

自從開始吃藥後，從每週固定看診、調藥到現在三個月一次，情緒一直都在。你更可以辨別它們的出現與告訴自己要調適，除了藥物上的治療，心理上的調適更加重要。但時間久了，不禁懷疑這是不是只是一般的喜怒哀樂罷了？藥到底還要吃多久？這時心態真的很重要：「要不要自行停藥、停診、病狀有沒有好一點」等問題不斷在腦中浮現，所幸沒將問題放在心中，會跟醫生討論，家人也會從旁協助觀察、支持。

除了用藥之外，也一直保持練習瑜珈，透過靜坐找到放鬆的方式，在體位法裡學習專注、找尋平衡。看似是在練習



控制身體，其實也是在學習控制情緒，面對人生，由內而外的連結，也因如此更能分辨自己當下的情緒起伏，由剛開始週期很長的躁鬱交替，慢慢週期變短，雖然情緒起伏仍存在著，卻會嘗試著與它們共處或抗衡。當躁發作時，會提醒自己慢下來；鬱來臨時會鼓勵自己運動或外出，當然期間還是會有走不出來的時候，跟之前不一樣的是現在知道一些方法得以面對和懂得適時的求助。

醫生告知這疾病猶如慢性疾病時，其實當下還是無法接受要長期與疾病共處，不過從排斥到現在，這反倒是成為檢討自我情緒最好的契機，當情緒來了是什麼原因導致它出現？若是無來由的發生，已能會心一笑：「喔～又出現了！」遊走在其中，學習不被情緒帶走，而我願意與我的身體共同承擔。

林黛玉也如是：憂鬱的悲劇美學

文 / 許雅惠

這幾天剛好有機會再讀「紅樓夢」，我想林黛玉應該是患了憂鬱症的；只是在清初那個年代，沒有這樣的醫療名詞、太醫也診斷不出來，只會說氣虛血弱、先天不足。

大觀園裡的林姑娘，貌美才高，卻長時間處於悲傷焦慮、無法解釋的哭泣、食慾及睡眠極少、話量與活動量少、覺得自己沒有價值、孤獨與無助感……這些憂鬱症常見的症狀她都有！

雖然身邊有個對她呵護備至的寶玉，但偏偏他是個眾人寵愛的萬人迷，總是無法讓她放心！林姑娘在萬千紅迷心中，是個千古揪心的悲劇。

但為什麼會這樣？一定要如此嗎？如果家人對這個疾病有更正確的認知，如果周邊的朋友可以更有耐心，如果伴侶可以更仔細的引導她、陪伴她走出低潮，如果太醫可以開出定時定量的藥物……如果可以這樣，憂鬱症其實並不可怕，它是可以遠離的、康復的。

唯若果真如此，我想，林妹妹或許不用焚稿斷癡情，或許滿足了諸多紅學迷對寶黛戀情的圓滿期盼；但她的美，或許就會被遺忘了。



part. 5_ 文、圖提供 / 露德協會

帶著妳的愛滋發亮

當愛滋不只是病名

回想那一年我剛滿 19 歲，正是花漾年華的日子，卻沒想到愛滋在我生命中投下震撼彈。某天的午後，我發現自己意外懷孕了，又驚又喜的我，正苦惱不知道

該如何是好。但幾天之後讓我更意外的消息是，確定我感染了愛滋。我嚇壞了，手足無措，不知道該問誰，當然更不知道該怎麼辦？

回到家，看到家人我只能強顏歡笑，趕快躲回房間在棉被裡偷哭，我心想，我的一輩子毀了。幾天之後，妹妹發現我不對勁，一直問我，我才鼓起勇氣跟她說。結果，我們抱頭痛哭，並且約定關於感染這件事絕對不能讓我的爸媽知道，而她會一直陪著我，不會讓我孤單面對。

後來，我逼問男友，他才承認是感染者，一直沒有勇氣告訴我，但他說他會負責，我心想，我是一個感染者，還有誰敢跟我在一起？於是，我試著原諒他。沒想到，最後他竟然還是離開了我，讓我一個人獨自去面對跟承受。

幾個月後，孩子生下來，沒多久，卻因為其他原因離開我，我非常的難受。隔一陣子，前男友又出現，請我原諒他之前的所作所為，希望我重新接受他。我猶豫了很久，因為對其他的感情不抱期望，也不想害人，所以我答應了。

當時，我們過了一段甜蜜的時光，沒多久，我發現自己又懷孕了，我很猶豫該怎麼辦？該生下來？還是該簽下流產手術同意書？雖然醫生說我可以有一個健康的寶寶，但我還是很害怕。沒想到，男友再度上演落跑的劇碼，令人傷心欲

絕，評估自己沒有能力照顧之後，只好忍痛實施流產手術，我的心再度被撕裂。

這一段的感情改變了我的人生，我曾經因此否認自己的價值，否定自己還有被愛的權利。慶幸，我的妹妹一直陪著我度過層層難關，後來，又接觸到露德協會的社工，她跟我一起討論可以怎麼辦？我們一起評估每一個決定後面可能會帶來的影響，讓我不會因為衝動做出傷害自己或讓旁邊愛我的人難過的事。

現在的我，已經知道如何跟愛滋病毒和平共處，知道如何好好照顧自己。也開始嘗試去接受新的感情，找回自己愛人跟被愛的 ability。也許，這一路走來不是那麼容易，流了好多淚，心碎了好幾回，但看著現在醫療科技的進步，對未來我還是抱持著希望。

我一直想像，有一天，我能遇見一個無條件愛我的他，接納我的一切，疼愛我、照顧我。雖然，這個人目前還沒有出現，但我相信他就在不遠的地方等著我。

琦琦(化名)，感染 8 年



不自主的性自主，感染愛滋的「好女人」

感染愛滋對許多女性朋友來說是從來沒有想過的事。根據露德協會 2011 年臺灣婦女性行為網路調查，有八成的女性朋友無法於性行為中堅持使用保險套，而六成女性朋友不會主動接受愛滋篩檢，只有一成五的女性會因為擔心而詢問對方的性經驗。在過去的刻板印象中，許多女性朋友認為愛滋只會發生在特定的族群/行業身上，且基於信任，對於愛滋缺乏戒心，因此一旦發現感染，其自我否定的情況將更為嚴重，更多的自我責怪和非難，甚至有自我傷害的傾向。

此時，告知感染身份的對象就顯得格外重要。2012 年，露德協會深度訪談 9 位女性愛滋感染朋友，我們發現：當告知自己感染身份的第一人，對於此事是接受、表達關懷的，將可幫助女性感染朋友更有勇氣，也更能面對感染的事實，且能從中激發出正向、積極的力量去因應愛滋所帶來的挑戰。

而研究中我們也看到，如同琦琦一樣，感染後的女性對於感情、生育的期望會有所改變。因為自己是感染者不想去害人而決定放棄感情、拒絕感情，或是即使知道目前有良好阻斷母嬰感染的方法，還是會放棄生育的念頭，只能從照顧他人的孩子中

獲得母性的滿足。對於愛，她們既期待又怕受傷害，渴望感情，又害怕感情，如果對方也是感染者，會讓她們感覺比較安心，因為彼此是同樣的人，相對的，也自我放棄了與非感染者交往的機會，甚至減少跟他人的人際互動。

愛滋，不該是阻斷愛的劊子手

若缺乏對愛滋有正確的認識，沒有落實普遍性防護措施（性行為過程全程正確使用保險套或施打毒品者避免與他人共用針具、容器、稀釋液）都有可能使愛滋病毒來敲門。愛滋感染者可能是你我的家人、愛人、朋友、鄰居、同事、同學、老師……可能是你我週遭最親近的人，雖因為一時疏忽而感染，但並不應該因此否定其原有的美好特質。

面對愛滋感染是一條漫漫長路，需要許多的愛與陪伴。希望你我除了能增加對愛滋的正確認識外，更期盼我們都能學習跟感染者做朋友。日常生活共處並不會感染，但溫暖的陪伴，卻能改變結果，擁有更好的未來。

若您願意認識更多女性與愛滋之間的事，可撥打露德協會女性愛滋諮詢專線：0911-95-7885（請幫幫我），或到露德協會網站(www.lourdes.org.tw)<族群索引>女性中了解更多，讓我們一起成為女性感染者的朋友。

說不出口的秘密，需要你我的鼓勵

文 / 許雅惠

根據聯合國愛滋病規畫署 2013 年統計，全球約 3,500 萬感染愛滋病存活者；而我國衛生署統計，2014 年 2 月初，台灣本國籍感染 HIV 病毒人數已達 26,646 人。其中 85% 介於 20 至 39 歲的壯年人口。

亞洲的感染途徑則以注射藥癮者、性工作及其顧客，以及男男間性行為者為主要風險群。許多女性感染愛滋，乃是受到性伴侶的傳染，並在不知情情況下，將疫情傳向如兒童等低危險群。

12 月 1 日是世界愛滋日，當臺灣愛滋感染率已居亞洲四小龍之冠時，期待你我都能愛護身邊的伴侶、親人，在性行為時採用正確的防護措施，拒絕毒品、拒絕多重性伴侶，降低風險。

此外，對於愛滋這個說不出口的秘密，期待社會大眾能用更包容的心、溫暖的手，給予正向的鼓勵與祝福！

文 / 編輯室 圖 / 衛生福利部臺中醫院

殷勤款待「妳的身體」 臺中醫院 婦女保健中心

醫院能夠提供友善的空間讓女性覺得安心與放心，是影響婦女就醫考量之一。衛生福利部臺中醫院婦女保健中心於民國 93 年成立，以親善婦女就醫的理念出發，打造專屬女性就醫空間，整合多科服務，包括乳房外科、婦產科、中醫科、身心科等，提供婦女安心、專業、整合的醫療服務。

整合妳的身心需求

考量女性患者就醫的隱密性與獨特性，臺中醫院特別避開人來人往的 1 樓大廳候診區，而將婦女保健中心設計在 11 樓，提供給女性專屬的私密空間，環境設計以隱私與溫暖為出發點，創造女性就醫所需的安全感。

踏進婦女保健中心，明亮寬敞的候診區讓就醫民眾感到舒適，與其他候診區不

同，天花板的燈光特別設計為暖黃色，整體環境使民眾感到放鬆，降低就醫的不安全感。在候診區中也設有獨立的諮詢櫃檯，提供報到、批價及各種諮詢服務，讓民眾不用東奔西跑，得以在婦女保健中心裡完成各項就醫流程。

臺中醫院發覺到婦女就醫需求的多元性，將過去婦女常會使用的醫療科別，各自獨立的門診在此合而為一，串連起身體的各

* 明亮、舒適寬敞的獨立就醫空間



* 病友會插畫班成果展，李孟智院長與志工們一起宣導定期癌症篩檢的重要性。

個需求，從乳癌防治、婦癌篩檢、更年期保健、婦女憂鬱症治療、中醫保健調理、靜脈曲張、心理諮商及營養諮詢服務等，照顧婦女每一階段的不同需求。

婦女保健中心雖然以女性為主，但是對於男性女乳症、狐臭等男性患者，仍會提供專屬服務，並安排特定時間以尊重男性患者隱私。

被尊重的就醫空間

婦女保健中心將多科整合，從乳房外科、婦產科到中醫科與身心科均可在其就診，不同的是診間設計均是獨立的，非僅以布廉隔絕，提高就醫的隱密性。考量就醫過程中部分患者可能需要檢查及手術，也將檢查室與手術室安排在中心裡，提高檢查的立即性與手術的專業性，從乳房超音波到乳房微創手術等所需的儀器設備均一應俱全。



* 溫馨小站有溫暖的志工給予服務與關懷

婦女保健中心的另一端為溫馨小棧，迎面而來的橫長條白色窗框，讓溫暖的陽光得以照射在每個人身上，開闊的視野讓病患的心情能夠放鬆；潔白的牆面上懸掛乳癌病友們的畫作，細膩的筆觸將生命痕跡停留在畫紙的寬廣裡，用以鼓勵每一個她。溫馨小棧提供一個舒適且隱密的空間，讓需要的病患在病友的陪伴下能夠宣洩情緒，彼此經驗分享，互相勉勵，給予更多勇氣來對抗疾病。

除了治療 還有陪伴

「陪伴和治療一樣重要」，婦女保健中

心唐于雄主任分享他的觀察，女性病患的多重身分 - 母親、妻子及女兒等，常扮演維繫家庭運作的重要角色，當患者的身份從照顧者轉為被照顧者，往往牽動的是整個家庭，導致許多家庭陷入困境。女性患者除了需面對疾病的未知和恐懼外，也會出現自我價值和角色轉換的混淆。

婦女保健中心在民眾確診的第一時間，便安排整合照護團隊介入，包含醫師、專科護理師、營養師與心理師等專業人員同時服務，讓患者與家屬清楚未來的病程及照顧方式，而治療期間，也會有一群溫暖的乳癌關懷志工一起陪伴患者共度難關，考量女性患者確定罹癌後所會面臨的各種問題，特別成立乳癌病友團體 - 美麗人生聯誼會，提供癌友探訪關懷服務，並定期舉辦講座及身心靈工作坊等，期待除了提供專業醫療照護外，治療期間及癒後也有這群美麗人生的天使相伴，以過來人的身份陪伴面臨病魔考驗的姐妹們，期待每位病患如同團名，治療後依舊擁有美麗自信的人生。

婦女保健 殷勤款待「妳的身體」

臺中醫院婦女保健中心唐于雄主任表示目前婦女保健中心每個月服務人次約1,000人，主要以乳癌患者居多。以目前的醫療技術來看，先進的檢查和治療已大大提升乳癌病人的存活率，但在臨床上仍會發現醫療資源分配不均，某些婦



* 專屬乳癌病友的身心靈課程

女仍無法定期篩檢，或是因為女性在家中的多重角色及社會給予的保守包袱，讓部分女性拒絕面對身體發出的警訊，延遲就醫時間。臨床上發現有些婦女乳房已潰爛才緊急至醫院就醫，讓醫護人員感到心疼和不捨，雖有發達的醫療技術，卻無法將資源送到需要的人手上，或者將自我保護的觀念傳達給每個人知道，而延誤治療時間。

婦女保健中心的期許除了重視病患整體照護，也積極提供衛生教育，讓資源紮實的往每個地區紮根。醫院的價值觀是「尊重生命 關懷弱勢 以客為尊」，期待每個進入醫院的人們都能得到妥善照顧，我們在婦女保健中心與最初的女性能量相遇，雖有不安、無助與失落，但經過治療與陪伴，也將長出力量、堅持和毅力。

臺中醫院美麗人生聯誼會由一群溫暖的志工組成，提供癌友探訪關懷服務，定期舉辦身心靈工作坊，例如瑜珈班、插畫班等，也每年定期舉辦癌後人生講座等，諮詢電話請洽 04-22294411 轉 3126。

文、圖 / 小瑪

五十歲之後的美麗 紅棗核桃露

五十歲前夕，我昭告天下，要從人人稱羨的職場退下，從人稱臺北精英的生活轉身南下臺中。幻想著，在美麗的五十歲後，進入另一個人生桃花源……。

移民臺中初期，我汲汲營營的鋪排新生活，忙著認識臺中的生活圈和記住同一條街道卻有不同路名，那屬於臺中特有的趣味、忙著為維繫臺北習慣的藝文生活而尋它千百回，也忙著周旋在順著流而來的人際關係。這點點滴滴讓我充實的過了移民臺中以來的每個日子。

我在更年期了嗎？

那天，網路上傳來一個訊息，問及我有關「更年期」這檔事。呵呵……當下不禁莞爾，是呀，該是遇見這個時期的年紀了，趕緊查閱我的記帳日記簿，看看最後一次花錢看婦產科的日期，好推敲自己到底是否正在「更年期」進行中。其實，無法立馬回答的原因，是自己的更年期狀況似有若無的。

有一天，躺在床上，剛準備睡覺，雙手不經意碰觸到「忽然」肥厚的腹部，小



* 參與劇團演出，一人分飾三角

小驚嚇，然後開始想像著聽說過的更年期現象，像是熱潮紅、失眠、焦慮、水牛肩……，結果，當下發現自己最在乎的是水牛肩。不過也就是那個晚上想想而已，之後，更年期狀況就似有似無的出現。回想一下，好像越忙越不會有症狀，嗯！果然是……男人怕有錢，女人怕有閒！

甦醒的青春

如果要說哪一道食物是比較適合更年期女性吃，首先跳出來呈現的是「紅棗核桃露」，光聽這品名，就不是所謂的在地小吃。第一次喝到紅棗核桃露，是我17歲在第一家公司老闆家。永遠記得當時的情景，17歲的夏天，我穿著斜格子洋裝，帶著青澀的情懷，走入「外省人」的家，在臺北東區大樓裡，窗明几淨，一個有鋼琴的家。老闆像在公司時一樣的沉靜威嚴，首次見面的老闆娘卻熱切的跟我說著話，並端出一碗濃湯招待我，這碗濃湯就是我人生的第一碗紅棗核桃露。老闆娘說紅棗核桃露溫潤滋補，對女人養生美顏有特別的功效。伴隨著老闆娘殷切的眼神喝著這碗「外省仔做的湯」，內心不斷的跟自己說：「哇！」。真的是驚豔到，一股滑潤的汁液，含著微微的香氣，低調卻濃郁的勾引著味蕾漸漸的甦醒。時值夏季，喝這碗濃濃的



甜湯卻不覺得膩口。

甦醒的自在

四十幾年過去了，紅棗核桃露不時出現在我想「對自己好一點」的時候，雖然製作過程中，那個剝核桃膜的過程要花些時間，但卻是可以跟自己在一起的靜心時刻，也是享受可以「專注」的幸福時刻。

而在不同年齡喝著這碗湯，擁有的是相同的滿足與舒坦，它記憶著我17歲以來每一個「想要」也「應許到」的愛的片刻，特別在我似有若無的更年期間，它撫慰著身體內每一個騾動的細胞。

思緒回到現在的自己，移民臺中近十年了，依然愛著大部分起床時刻，跟著窗外有藍天而甦醒的心情。雖然身體內外皆開始步入跟「老」有關係的境界：當牙齒開始動搖、木偶紋爬上嘴角、「白」開始挑染著我的髮色、水牛肩逐步佔據我的頸後，行動開始無法輕盈時，不得不覺察到自己老了。

不過，很幸運的，自己擁有「解老仙丹」。微笑和無為而治的生活態度，是老天賦

幸福
滋味

紅棗核桃露

材料：

去皮核桃肉 1 杯，紅棗半杯，糙米飯 1 碗或糯米粉 1 大匙，水 600 毫升

作法：

1. 核桃肉、紅棗、糙米飯加水用攪拌機打成泥。
2. 慢慢加入水攪散 1 項材料。
3. 以中小火燒開 2 項材料（邊煮邊攪）即可，喜歡甜的可以加點冰糖

小叮嚀：

1. 核桃露要先去皮，否則做出來的核桃露會有澀味。

予我的特質：「微笑是我最好的化妝品，順著流走的生活態度讓我少煩憂。」一路走來，我深信「五十歲之後的美麗」，五十歲之後，開始更有能力理解自己內在桃花源的想像、開始安於平淡的喜樂、開始更有能量分享自己想分享的……。

現在分享大家這道我的感恩養生湯品



2. 這道料理最費事的是除核桃皮，先用開水燙過核桃肉，然後用小刀輔助除去核桃皮。
3. 如果是使用糯米粉，先加少許水融化，然後在核桃、紅棗打碎後加水煮開後，轉小火，徐徐倒入核桃紅棗湯中拌勻即可。
4. 核桃含有豐富亞麻酸，有利預防心血管疾病、痛經、癌症、骨質疏鬆；青少年補充亞麻酸，對大腦和視力的發育也非常好；再加上紅棗保護肝臟、補血養顏的功效，特別適合青少年、婦女和 B 肝帶原者。

圖、文 / 簡扶育

女力超讚！

姊姊妹妹來練壁虎功！

擁有國家級攀岩裁判資格的呂金雲，同時也是一名攀岩教練，她說：「攀岩是一種專業性很高的運動，包括休閒攀岩及運動攀岩（競賽式）。運動攀岩還可更上一層，對自己體能做到極限挑戰……。」

楊思壁是一名銀行員，平日運動量少，每逢假日，便迫不急待拎著攀岩道具，趕往岩場練習她的「壁虎功」。攀岩除

了練就一身攀岩技巧外，又能學習各種高級結繩技術，在生活中運用非常廣。楊思壁說：「攀岩過程必須步步為營，隨時運用各種技巧，每個細節都與自己的生命息息相關，疏忽不得。」所以「無形中，自我培養出慎密的心思，遇事考慮周到……。」她鼓勵更多有勇有謀的姊妹們一起加入攀岩行列，享受峻高之處唯我獨尊的樂趣！



資料提供 / 臺中市政府社會局

關於身體，我想說的不只是……

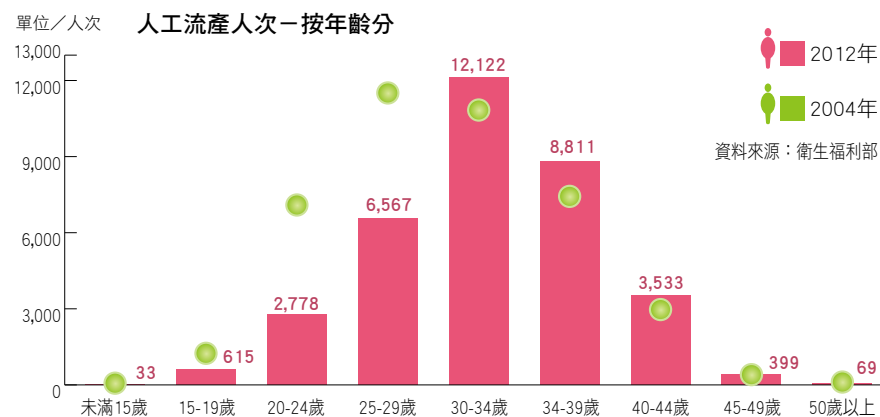
● 主要癌症死亡人數統計

● 本市 2012 年癌症死亡人數為 4,310 人，其中男性為 2,584 人，占 59.95%，女性為 1,726 人，占 40.05%；主要癌症死因中，男、女性前第 2 大死亡原因相同，其餘癌症死因男、女性排名皆不同。



● 國內女性施行人工流產人數統計

● 人工流產條件，醫療機構並應提供懷孕婦女諮詢服務，以降低人工流產對女性身心造成的傷害，2012 年國內女性施行人工流產者計 3.5 萬人次，較 2004 年 4.2 萬人次減少 16%，主因 20-29 歲減少 0.9 萬人次，未成年者亦減至 648 人次，但 30-39 歲反呈增加，約占 6 成。



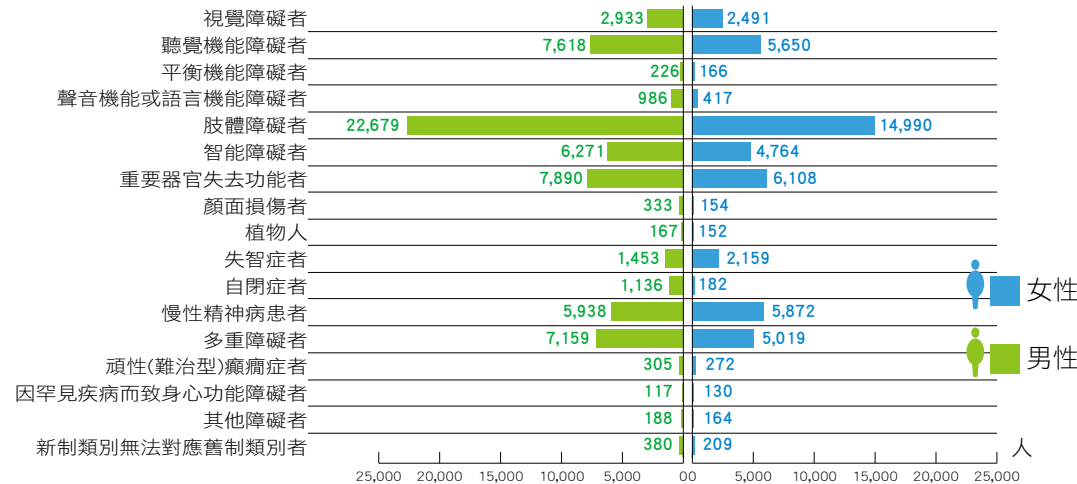
「身體自主權」是一個人對自己身心管理與主張的權利及能力，例如：我有使用自己身體去做事情的權利與能力、我有保護自己身體的義務、我有享受身體感覺的權利與能力。

生育自主權保障女性能夠考量並權衡自身社經狀況及支持系統而決定是否生育，但是另一方面我們也看到許多人在親密關係裡（包含親密伴侶、師生、家人）因為隱含的上對下權力關係，無法對不願意的性行使「拒絕」的權力。

● 2013 年臺中市身心障礙人數及類別統計

● 臺中市身心障礙者共計 114,696 人，男性為 65,797 人、女性為 48,899 人。男女皆以肢體障礙、重要器官失去功能居多，另外分別為聽覺障礙和慢性精神病患者。

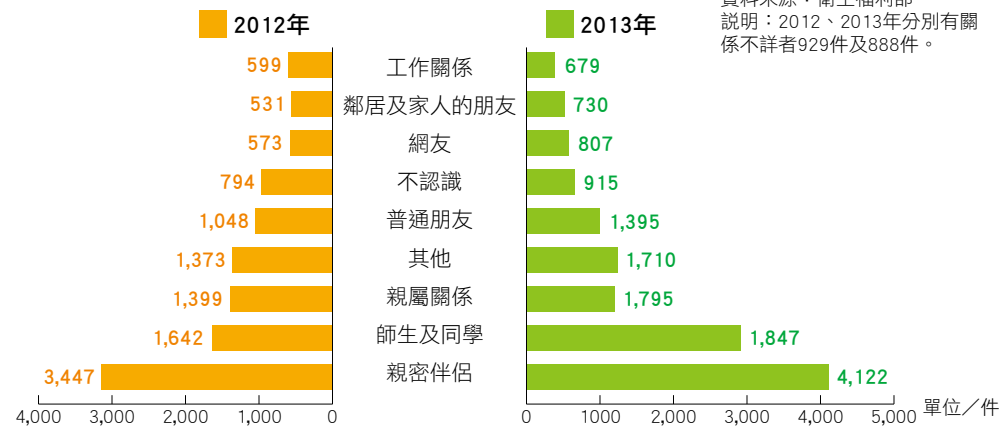
資料來源：臺中市政府



● 2013 年性侵害通報案件兩造關係統計

● 性侵害加害人並不如我們想像的以陌生人居多，反而以親密伴侶、師生、親屬關係佔多數，顯示出關係裡的權力因素影響，在親密關係裡要說出拒絕比起陌生人更屬不易。

資料來源：衛生福利部
說明：2012、2013年分別有關
係不詳者929件及888件。



身體圖像的樣貌，讓我們看到身體除了生理因素的影響，更多的是社會所加諸的壓力，乳癌患者為什麼會擔心失去乳房是否代表失去女性價值、身體障礙的發生對於不同性別是否帶來不同影響，有時候過度的醫療介入易讓人忘記身體的復原力，「做自己好自在」實屬不易。

我不和你談論身體...除非我在身體之中

王小機 / 19 歲
金牛座
學生 / 工讀生



Jan / 32 歲
射手座
設計研發



李彩鳳 / 51 歲
魔羯座
出版行銷



東東 / 22 歲
巨蟹座
餐飲業



黃大威 / 33 歲
魔羯座
電台業務



謝敏捷 / 54 歲
天枰座
長老教會執事



Q:
你跟身體的關係是什麼？請用一個角色形容

· 情人，對方任何的細節、動作都會感受到，互相牽絆。

· 傳遞者，身體可以傳達我的內外。

· 朋友，可以互為所用。

· 犯人，因為每天都在操身體，讓他身心疲憊。

· 倉庫跟倉管，因為我吃什麼他都得幫我吞下去。

· 我覺得我跟身體現在的關係像仇人！
· 因為在 20-30 歲的時候年輕力壯，想做什麼就能做什麼，但是到了 50 歲之後，身體就開始出現毛病，開始跑醫院，需要金錢、時間來保養身體，這樣的感覺很討厭！

Q:
你最喜歡身體的哪個部位？
最不喜歡身體的哪個部位？

· 小腿，有我努力運動的肌肉呀！
· 肚子，一大塊鮪魚嚇死路人。

· 喜歡眼睛，受到很多人喜歡。
· 覺得大腿太粗，不能穿漂亮衣服。

· 頭，頭上面有很多可以用的器官，可以聽、可以看、可以笑、講話、吃、想.....
· 肚子，肚子太大不喜歡。

· 臉，因為帥！
· 手，因為都皺皺的、一堆破皮、各種老化。

· 鼻子，像我爸爸。
· 肚子，我自己吃出來的。

· 我最滿意我的身高和體重！就我現在的年齡來看，維持現在的體格(170cm/65kg)，我覺得很標準也很不錯！
· 我最不喜歡我的頭髮！因為會掉頭髮，都要用落健之類的生髮用品來保養。這種保養品「貴鬆鬆」，但為了滋養頭皮，又不得不買來用。

Q:
如果要跟身體說一句話，你會跟它說什麼？它會回應你什麼？

· 我說：來運動吧！
· 你又偷懶了！呵呵.....

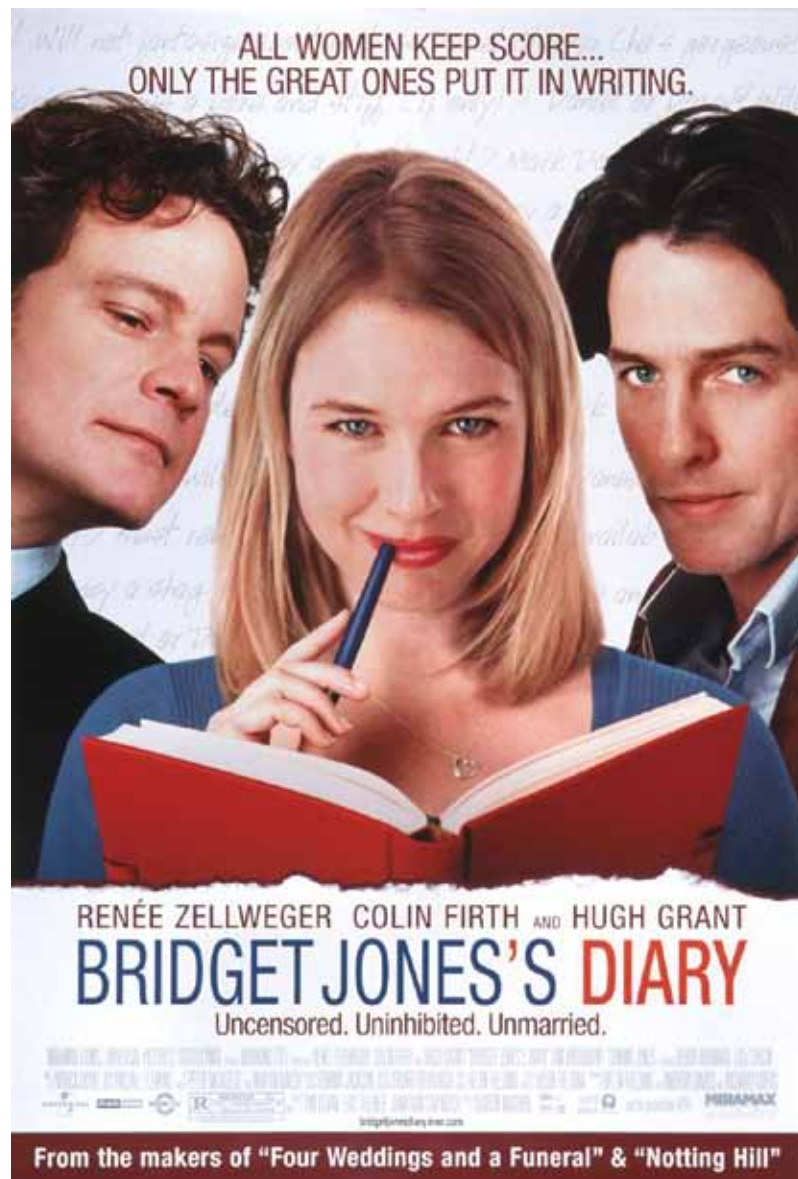
· 我會把你保養維持在 28 歲！
· 全面性回饋，我會讓你人際好，自我掌控力好！

· 哈囉，你好。
· 好久不見。

· 你辛苦了。
· 賺錢固然重要，但賺再多也賺不到一個健康的身體、友情和愛情。

· 對不起，我沒有好好照顧你。
· 他說：沒關係反正衰的也是你。

· 我會跟它說：「你跟著我 50 幾年，辛苦了！」
· 我覺得它會回應我：「你想太多！」因為彼此習慣多年，覺得身體會有「這是應該的」的想法。



文 / 「自己的房間」性別書店 房主 圖 / 開眼電影

我和我的身體已經夠好了！

BJ 的單身日記 (Bridget Jones's Diary)

不夠完美的女人？

電影從女主角元旦回家過年開場，帶出了 BJ 這樣的單身女生的窘境，母親年年

安排 BJ 與頭髮茂密的中年男子相親的劇碼重覆上演，配合演出的 BJ 雖有幾分勉強，但內心也不免期待一場美麗的邂逅。

32 歲單身獨居的上班族女性 BJ 跟許多單身女性一樣，認真工作、經濟獨立、生活自主，但總是期待著遇見自己心目中的白馬王子與夢寐以求的愛情。也跟大多數的單身女子一樣又總是懷疑自己是不是不夠好？不夠瘦？不夠性感？不夠聰明？可能永遠都不會遇到心目中理想的愛情與男人。

一邊幻想另一邊否定自己的矛盾心態，聽起來可笑卻經年累月的在單身女子的內心小劇場裡不斷上演。而如果照某本暢銷書的說法這表示女人妳的信念還不夠堅定！所以遇不到不是別人的錯，就是妳的問題。這個說法你很難說它不對，但女人到底有什麼問題？

心機重的好女人與天真的壞女人？

辦公室內的情慾總是熱鬧又隱晦，出版社裡的偷窺狂上司費先生總是盯著 BJ 的胸部猛看卻從沒記起過她的名字，主管關切女性下屬裙子的長度與穿著總是多過工作表現，心知肚明的 BJ 仍舊努力在工作中力求表現。主管丹尼爾透過公司電子郵件調情引誘，辦公室戀情一觸即發，男主管與女下屬男未婚女未嫁，兩情相悅並無不可。只是主管丹尼爾連還有少女情懷的 BJ 都足以辨認其為以玩弄女性為興趣的色情狂。跟大多數的女人

一樣，BJ 仍舊願意相信自己會是那個被老天特別眷顧的人，色情狂也會願意為她深情專一。不過面對這麼風流倜儻又帥氣的男人（修葛蘭飾演）很少女人可以不掉坑。果然好景不常，回老家參加家庭聚會的隔天新「男友」就以要趕報告為由拋下 BJ 先行離去，情場老混球與天真熟女的戀情總是來的快去的快，憑著女人的直覺 BJ 後來在丹尼爾的住所浴室裡發現了另一個女人（丹尼爾的未婚妻）的存在。而被撞見的未婚妻也許較於世故務實，接受了世界上沒有白馬王子只有迷途羔羊的男人，自己願意當那個牧羊女，而這樣的女人在現實中確實也佔了一定的比例。BJ 夢醒心碎之後，決定離職遠離這個男人，頗符合天真熟女作風直來直往絕不妥協。BJ 很快找到了電視台的工作，離職前，當著全公司的面讓前男友難堪的橋段，算是熟女的反擊，很是大快人心。

單身是否就是原罪？

年過三十的單身女子在辦公室裡總是很難熬，如果妳正好不懂得怎麼穿著才合宜？怎麼說話才得體？怎麼走路才端裝？怎麼行為舉止才會被主管賞識？女性的工作表現自古以來很難成為大家關注的重點。過了三十歲的女人無論妳如何才華過人加上工作能力強，只要是單

身，總得惹人非議。如果妳恰巧被歸類為「開放人士」妳就是愛玩、花心、行為放蕩所以定不下來；如果妳被歸為「保守人士」就認定是無聊、性冷感、缺乏女性魅力所以沒人愛，對單身女人的檢視與掃描無所不在。

而 BJ 似乎被歸為放蕩的那一邊，酗酒抽菸行為舉止也不端莊，但這樣的女人卻很得男人愛，這些男人的喜愛常常透過意淫、性騷擾等方式表現，而這樣的喜愛卻也伴隨著對女性的貶抑。男主管情不自禁的對 BJ 身體產生慾望，直到事業上可能遭受影響而停止，男主管選擇了可以幫助事業發展的女同事。電影中的對照組馬克成了為愛情放棄一切的好男人，但這樣的好男人似乎就得在一開始時顯得無趣、沉悶、令人難以接近。

典型的都會愛情喜劇，然而現實生活通常比電影情節精彩，男主管與女下屬的辦公室戀情時有所聞，現實的例子裡已婚或有未婚妻的男主管主動追求女下屬的案例在臺灣也非特殊，不同於電影的是現實的例子裡很多已婚男人在主動求愛（性）得逞後，連說謊的力氣都想省，直接擺明了自己不會離婚，一切都是情不自禁又是這麼難以自拔，要怪就怪誰叫妳這麼吸引人又單身。一切都不是男

人的錯，或者換句名人的金句：不過是「全天下男人都會犯的錯」。男人只要認錯就都沒錯，但不得不承認這招對全天下女人都有效。男主管的女同事原諒了，而 BJ 也動搖了。

妳夠相信自己嗎？

片中女主角 BJ 對於身材體態的焦慮也反映了時下許多女性的共同焦慮，美容瘦身產業引進臺灣多年，早年透過媒體廣告針對女性消費族群大打行銷戰「Trust me, you can make it!」的廣告標語轟動一時，這幾年中西醫院所相繼推出「減重門診」，透過食譜、藥物、針灸、埋線等等推陳出新的方式，吸引的客群主要都是女性，此外，舉凡健康食品、代餐、運動等有關瘦身美容的產業也都大發利市。這些產業不斷告訴女人有了身材美貌，才可以擁有更好的生活與美麗的人生。

女人透過身材外貌的改變而獲得更多的自我認同絕對是件好事，只是女人是否真的需要靠著身材體態來獲取這所謂的自信？我看過很多女人並沒有人人稱羨的完美身材一樣很多人愛，而這樣的女人都有一個共通點就是對自己的內在與外在都感到滿意，從來不認為自己不夠好或不會有人愛。想像一下，跟這樣對



自己有信心不自我否定的女人相處，一定是一件很舒服的事情，任誰都會想要跟她當朋友或是一起生活，這樣的女人也一定不會寂寞孤單。

所以真正的問題應該是妳夠相信自己嗎？妳願意相信沒有了身材與美貌還是可以有人愛嗎？再說試想如果對方因為妳的身體與美貌而跟妳在一起（如影片中 BJ 的男主管丹尼爾），這樣的關係又是建立在怎樣的基礎上？對於美貌與完美體態的追求真的可以帶給女人美麗的人生嗎？

先相信自己才能自己做主，從小我們就該給女孩開一門叫作「如何選擇與辨識妳想要的男人？」之類的課程，而且愈早愈好。選擇自己想要或需要的男人也許並不一定是什麼「人生大事」，但如果可以辨識出對方是否是自己想要的男人也許就大大的解決了很多女人的困擾，比如說：喜歡主管丹尼爾這樣的男人就必須成為他事業上的好助手並接受偷情與花心是男人都會犯的錯；而喜歡馬克這樣的男人就必須一開始時多點耐心與在感情上多點主動。人生不如電影無法事事如意，如果知道對方與自己的想要與需要相去太遠，不如就盡早放棄尋找下一個目標。人生苦短，對女人來說似乎又顯得更寶貴一些，所以越早立定目標應可免去許多麻煩與困擾。我向來十分欣賞對於感情很有主張的女人，這些女人或許依舊單身，但她們對於自己現在的狀態都很自在，因為清楚的知道都是自己的選擇所以可以毫無遺憾。如果撇開男女處境的不平等與眾人的眼光，其實是不是「敗犬」與年紀與身材都無關，只要掌握了人生的選擇權，單身女人永遠都可以當上人生的勝利組。



性別國際新聞

聯合國 United Nations

北京世婦會 20 年 UN 呼籲關注性別平等

2015 年將是具有歷史意義的第 4 屆世界婦女大會在北平舉行 20 周年，聯合國婦女署在 5 月 22 日發起了一個為期 1 年的全球宣傳運動，號召全世界的政府和公民設想一個性別平等真正成為現實的世界，並且加入全球對話，為了增強全人類而增強婦女權能。

婦女署表示，在北京世婦會召開以來的近 20 年時間裡，世界的確在促進性別平等方面取得了長足的進步，但是還有許多問題需要解決，包括兩性在工資收入上的差距、機會不平等、婦女在公共和民營部門的領導層人數少、兒童婚姻以及針對婦女和女童的暴力不斷。

聯合國婦女署執行主任 Phumzile Mlambo-Ngcuka 指出，北京行動綱領現在仍然是一個沒有對婦女和女童兌現的承諾，「我們的目標非常簡單：重新承諾、加強行動、增加資源，以實現兩性平等、婦女權能以及婦女與女童的人權。」（新頭殼）

歐洲 Europe

法國 France

移民工之女 巴黎首位女市長

希達爾戈過去 13 年一直低調擔任副市長，協助現任市長德拉諾埃。她是一位老派的女性主義與社會主義者。絕對服從長官的形象被認為不利選舉，但是她態度認真，承諾增建社會住宅、改善市民育兒補貼，打動了生活在經濟嚴峻時代的巴黎市民。

她勝選後發表感言，「這是頌揚真實與可信之價值的勝利，也是忠於左派原則且能有效實行的人的勝利」。希達爾戈加入全球少數掌管大城市的女性俱樂部，其他在位的市長包括西班牙馬德里的伯特拉、開普敦的德莉、智利聖地亞哥的托哈。（聯合晚報）

德國 Germany

德國顧家爸爸 半職上班正夯

長久以來，德國公司的家庭政策都以女性員工為主，但這項文化近年來出現一百八十度轉變。愈來愈多的男性員工要求工作與家庭生活均衡，迫使德國機關行號，不得不做出改變。

過去 10 年，男性選擇半職上班的人數翻了 1 倍，女性則增加 30%。時勢所趨，梅克爾總理領導的政府主政後，前所未見地使用了「活躍的父親」（active father）這個名詞，並呼籲「父親和母親公平分享家庭和職業上的責任。」

這種情況還是德國史上頭一遭，同時迫使資方必須「咬緊牙關」接受新的事實——不只是女性員工，如今男性員工也要求可以「彈性工作」，

也要求每星期有一天或兩天下午提早離開辦公室，因為他們要去接孩子。學校的母姊會，爸爸一樣不缺席！

對於家庭生活傳統上仍以女性為重心的德國社會而言，21 世紀初的這個文化大改變，不是件容易的事。但許多德國大公司，像是著名的工程和電器廠商「博世」（Bosch），就制定了一套全新的彈性工作模式，不但讓員工上班時間有彈性、可全職可半職，同時可以選擇上班的地點。基本上，只要準時有效的完成工作，公司不在意員工的上班型態。目前該公司有一百名執行長選擇在家上班，或者為半職。該集團發現，這個政策運作良好，整體工作績效，不減反增。（中國時報）

亞洲 Asia

日本 Japan

據日本《朝日新聞》4 月 28 日報導，日本約 3,000 名人士 27 日在東京舉行了一場遊行，他們呼籲社會理解同性戀及性別認同障礙患者等 LGBT（性少數者）人群。日本首相夫人安倍昭惠也參加了活動。報導稱，20 年前日本性少數者舉行了第一場遊行。在 27 日的遊行中，人們舉著寫有「你的朋友當中也有 LGBT」等標牌、以及代表性取向多樣性的彩虹旗，在澀谷及表參道等繁華地帶遊行。

LGBT 是女同性戀（L）、男同性戀（G）、雙性戀（B）、內心與身體性別不符的性別認同障礙（T）者的總稱。據日本電通總研在 2012 年的一項調查，日本 7 萬成年人中，約有 5.2% 是 LGBT 人士。（國際線上）

中華民國 Republic of China

臺灣首位女縣長余陳月瑛病逝（1926-2014），享壽 89 歲。（自由時報）

就業歧視北市：懷孕歧視居冠

臺北市勞動局局長陳業鑫在 5 月 21 日表示，北市近 3 年來，受理性別歧視及就業歧視申訴案件數為 203 件，其中以懷孕歧視為最大宗，其次為雇主未盡職場性騷擾防治義務。

其中，懷孕歧視居首位原因，是因雇主對懷孕受僱者能力降低的刻板印象影響，實際並不然；職場性騷擾部分，「雇主」為主要性騷擾行為人比率最高，其次為「同事」及「部門主管」。（中央社）

國際人權組織號召世界各國於每年 5 月 17 日作為「國際反恐同日」（International Day Against Homophobia and Transphobia），以喚醒人們關注因為對同性戀恐懼而產生的各項歧視與暴力行動。（教育部）

泰國 Thailand

泰將成立首間兒童性別多元診所

泰國媒體報導，泰國今年將出現第 1 家性別多元的兒童診所，即為對自己性別認同出現錯亂的兒童和青少年進行輔導診療。

「曼谷郵報」報導，拉瑪提波諦醫院（Ramathibodi Hospital）青少年醫學專家吉拉朋（Jiraporn Arunakul）表示，設立專門診所是為協助無法得到適當醫療照顧的年輕人所設立，他們的狀況被列入性別焦慮或性徵問題。

吉拉朋表示，許多性別多元的兒童上網或問朋友尋求荷爾蒙藥物，對他們的健康有負面影響，所以拉瑪提波諦醫院準備設立專門診所，提供孩童和青少年醫療照顧與建議。她指出，很多國家都有對性別多元情況的青少年進行標準治療，例如，醫生有時候會給他們藥物，在決定進行治療前先延緩青春期，但泰國卻沒有任何相關指導方針。

吉拉朋最近調查 2,000 名曼谷中學生，發現 11% 的人不確定自己的性別認同，幸運的是有一半的人得到家人接受，這群有家人接受的學生，比較少會出現憂鬱症或有自殺傾向。吉拉朋表示，父母接受是性別多元兒童最重要的因素之一，新設的診所不只將提供醫療照顧與諮詢，還會在家人與監護人間創造了解與接受度。但她也認為，診所可能會面臨大眾是否了解和法規等問題。（中央社）

阿富汗 Afghanistan

300 婦女參選 破阿富汗紀錄

在國際社會投注多年援助與努力，以提振阿富汗女權下，阿國五日的總統暨省議會選舉，共有多達逾三百名婦女參選，其中還包括一名副總統候選人，爭取參政的婦女之多，創下阿國史上紀錄，然而阿富汗的婦女也憂心，如果西方縮減援助，或者極端陣營重返權力，她們的種種權益是否再受壓制？

紐約時報報導阿富汗八名總統候選人中，多數現身婦女團體回應問題，也參與有關婦女議題的論辯，其中勝選有望的候選人、前外長拉蘇爾甚至選擇前巴米揚省長薩洛比女士（Habiba Sarobi）擔任他的競選搭檔，阿富汗婦女網路主席莎菲說：「這次選戰一開始，所有總統候選人都著墨到女權，他們真的了解到婦女是有價值的。」

在國際刻意提供資金，以及捐助國要求援助計畫必須符合性別平等的狀況下，阿富汗的女性組織近年變得嚴謹精良，也提昇了女性的政治影響力。（自由時報）

北美洲 Americas

美國 U.S.A.

Google 首度公布員工結構 7 成男性、6 成白人

谷歌（Google）今天首次公布旗下員工的人口統計數據，指出 Google 員工的男性比例高達 70%、白人比例 61%，明顯在性別和種族多樣性上失衡，Google 認為這不是好現象，卻是很難解決的問題。

Google 在官方部落格公布的數據顯示，Google 員工的男女比例為 7 比 3，種族方面，61% 為白人、30% 為亞裔美國人、4% 擁有雙血統、西班牙裔美國人和非洲裔美國人則各佔 3% 和 2%、其他 1%。並且，在

Google 擔任的領導階級中，有 79% 是男性，且其中 72% 是白人。

Google 表示，造成員工種族和性別失衡的原因有很多，例如：在美國擁有計算機科學學位的女性只有 18%，以及美國大學畢業生中，西班牙裔和非洲裔加起來不到 10%，且其中只有不到 5% 能獲得計算機科學學位。

Google 坦承，他們一直想解決問題，自 2010 年以來，過去已經投資超過 4,000 萬美元，幫助有女性正在接受計算機科學教育的組織和機構。（自由時報）

拉丁美洲 Americas

巴西 Chile

5% 巴西人有童年暴力陰影

聖保羅聯邦大學（Unifesp）公布最新調查指出，巴西 18 歲以上約 5% 的民眾（約 540 萬人），幼年時期曾遭性侵；女性受害比率 7% 超過男性的 3.4%。

調查指出，幼年時期曾遭性侵、身心受創的受害者，長期活在暴力後遺症的陰影下，施暴者主要是親人（包括父母、繼父母與兄弟姊妹）、世交好友或陌生人；17% 受訪者不願說出誰是施暴者。這項調查是於 2012 年在巴西 149 個城市，抽樣訪問 4,607 名 14 歲以上民眾的結果。調查指出，1.3% 的受訪者曾接受金錢利誘，與

18 歲以上的成年人發生性關係。2 成受訪者指出，幼年時期曾遭受父母或其他照護者施以暴力，最常見的是推、抓、毆傷和侮辱。20% 的兒童家暴案例，施暴者在動粗時都喝醉酒。此外，1 成受訪者童年時曾目睹父母或照護者之間暴力相向。調查員指出，童年時期親眼目睹父母或照護者暴力相向，產生的負面衝擊，與自己成為暴力受害者不相上下。


調查還指出，13% 的受訪者曾在幼年和青少年時期，成為校園霸凌或其他人欺負的對象，主要是言語上的欺凌，例如被冠上難聽的綽號、散布謠言，其次是身體暴力；種族歧視與同性戀恐懼案例分別占 1.3% 和 0.1%。（大紀元）

大洋洲與非洲 Oceania and Africa

澳洲 Australia

5 月 11 日是一年一度的母親節，不少布里斯本市民選擇以另一種方式慶祝這個屬於母親的節日—反對家庭暴力燭光守夜。守夜活動多達四、五個，分佈在布市的不同區域，意在喚起公眾對澳洲家暴的重視。

據不完全統計，在澳洲每年有超過 100 名婦女、兒童、男士死於家庭暴力。根據昆省反家暴組織 DVConnect 統計，每個月該組織會在全省範圍內接到超過 4,000 通舉報電話，這些電話都是來自籠罩在家暴的恐懼下或者生命安全被威脅的家暴受害群體。然而，DVConnect 每月可以營救的數量只有平均 350 個大人和 400 多個孩子。因此 20 年間，燭光守夜活動在全澳不同地區、不同省份、不同時間都在持續進行着。（大紀元）

 尼日利亞 (奈及利亞)
Federal Republic of Nigeria

尼日利亞逾 200 少女被擄近三週 華府派員搜救

尼日利亞近 300 名女中學生被極端伊斯蘭組織擄走至今，仍然下落不明；據當地警方稱，日前再有 8 名 12-15 歲少女被擄，事發地點為該國東北部武裝份子基地附近一個村落。該極端伊斯蘭組織認為女性不應接受教育，並揚言要把人質出售。

涉事伊斯蘭極端組織 Boko Haram 5 月 5 日發放一段錄影，聲稱是組織首領的 Abubakar Shekau 在片中表示，會於 5 月 14 日將手上的逾 200 名女學生「在市場放售」。聯合國警告，Boko Haram 一旦將該批少女放售，即面對戰爭或反人類罪行指控。

據國際特赦組織數字，今年首三個月 Boko Haram 與政府部隊衝突已造成至少 1,500 人死亡，但並未引起當地及國際媒體極大關注；但 Boko Haram 綁架女學生之舉則使國際社會震怒，更引發該國素來罕見的大規模反政府示威。1986 年諾貝爾文學獎得主、尼日利亞作家 Wole Soyinka 接受 CNN 訪問時評論指，尼日利亞政府並無能力、亦無決心救出被擄女生，認為其他國家應該協助。

中東及非洲等地均有伊斯蘭極端組織認為，女性應該留在家中，不應在公共場合露出相貌，亦不可上學或工作。

2012 年，巴基斯坦少女瑪拉拉在放學時被塔利班槍手近距離槍擊，經歷九死一生，引起全球對伊斯蘭世界女性受教育權利的關注。
(人間福報)

 南非 South Africa

新報告稱南非 12% 人口感染愛滋病毒

南非人類科學研究委員會 4 月 1 日發佈報告稱，2012 年南非愛滋病病毒感染者總數達到 640 萬，比 2008 年增加 120 萬。報告指出，南非女性的愛滋病病毒感染率尤其令人關注。在 15 歲至 49 歲人群中，女性感染率高達 23.2%，男性為 14.5%，平均感染率為 18.8%。

報告認為，造成南非愛滋病病毒感染率上升的主要原因是傳染渠道複雜化以及檢查治療的普及使更多的病人被發現。但是，南非民眾對愛滋病如何傳播和如何預防的了解程度出現下降。2008 年有 30.3% 的民眾對此有所了解，而在 2012 年，這一比例下降到 26.8%。報告指出，由於預防和治療力度加大，南非愛滋病病毒的母嬰傳染率由 2008 年的 2% 下降至 2012 年的 1.3%。(國際線上)



拒絕性騷擾

照顧自己
蒐證申訴
尋求資源
勇敢說不

SAY NO
SAY NO
SAY NO

**我願意挺身而出
不當沉默旁觀者**

臺中市政府社會局 廣告
財團法人天主教曉明社會福利基金會